

Peter Kelder

I CINQUE TIBETANI

**l'antico segreto della
Fonte della Giovinezza**

Prefazione di Chris Griscom



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

I CINQUE TIBETANI

L'antico segreto della fonte della giovinezza

Peter Kelder

EDIZIONI MEDITERRANEE

AVVERTENZA

Poiché né l'editore né il curatore sono medici professionisti, non intendono fornire consigli medici. Riflessioni, metodi e suggerimenti pubblicati in questo volume non pretendono di sostituirsi al parere di un professionista preparato e autorizzato. Si incoraggia il lettore ad assumersi la paternità delle proprie azioni. L'editore non si riterrà responsabile dei danni arrecati alla persona o alla proprietà che risultassero dalla pratica degli esercizi descritti nel libro.

SENZA SFORZO NON SI OTTIENE NULLA

I riti tibetani promettono grandi cose: il risveglio della forza vitale che giace addormentata nell'intimo e il raggiungimento del benessere del corpo, della mente e dello spirito. In realtà questa è una promessa che fate a voi stessi e solo voi potete mantenerla.

Siate gentili con voi stessi. Concedetevi spazio e tempo in abbondanza e gioite di ogni piccolo passo nel cammino che avete intrapreso. I progressi non sono mai forzati, avvengono liberamente. Benché possa sembrare una contraddizione, questo è il solo modo per ottenere risultati che durino nel tempo.

Per costruire delle fondamenta solide, è importante che la prima, e forse anche la seconda settimana, praticiate ogni esercizio solo tre volte al giorno.

Ciò vi permetterà di instaurare una nuova consapevolezza fisica. Inizierete a prestare attenzione al vostro corpo e ad ascoltare i suoi messaggi. Non appena la respirazione sarà diventata profonda e gli esercizi facili da effettuare, potrete aumentare di due esecuzioni per volta. Ve ne parleremo dettagliatamente nelle pagine seguenti. Non sforzatevi di fare ventuno esecuzioni solo perché avete giurato a voi stessi che lo avreste fatto.

Se avete dei problemi fisici, in particolare alla schiena, o se siete in gravidanza, siete pregati di consultare una persona qualificata a fornirvi il consiglio adatto.

PREMESSA

Questo piccolo libro straordinariamente semplice non è per tutti.

Leggetelo soltanto se riuscite ad accettare l'irragionevole affermazione che l'invecchiamento può invertire la propria direzione. Leggetelo soltanto se osate credere che la “Fonte della Giovinezza” esiste veramente. Se vi aggrappate caparbiamente all'idea dominante secondo la quale eventualità del genere non possono verificarsi, leggere questo libro sarà una perdita di tempo. Se, al contrario, riuscite ad accettare l'idea che “l'impossibile” sia alla vostra portata, potreste ottenere un gran numero di benefici.

Per quanto ne so, il libro di Peter Kelder è l'unica fonte scritta delle informazioni inestimabili che rivela: cinque antichi riti tibetani che possiedono la chiave per giovinezza, salute e vitalità durature. Per migliaia di anni questi riti apparentemente magici sono rimasti celati nella segretezza di monasteri himalayani isolati. I cinque riti vennero proposti all'attenzione del mondo occidentale per la prima volta quasi cinquant'anni fa, nella prima edizione del libro di Peter Kelder. Da allora, il libro e la straordinaria dovizia di informazioni che contiene sono stati tralasciati e dimenticati. Lo scopo di questa nuova edizione riveduta è di far conoscere nuovamente al pubblico il messaggio di Kelder con la speranza che un numero più consistente di persone ne venga influenzato e aiutato.

E impossibile dire se la storia del colonnello Bradford raccontata da Kelder si basi sui fatti, su alcune ipotesi o su un amalgama di entrambi. Ma la validità del suo messaggio è fuori discussione. La mia esperienza, oltre alle lettere e alle annotazioni che mi provengono da lettori di tutto il mondo, dimostra in modo assolutamente soddisfacente, almeno per quanto mi riguarda, che i cinque riti funzionano! Non posso promettere che siano in grado di cancellarvi cinquant'anni d'età, che vi trasformino nel corso di una notte o vi facciano vivere fino a centoventicinque anni, ma so che possono aiutare chiunque a sembrare più giovane e a sentirsi molti anni di meno, e ad acquistare un maggior senso di benessere. Se l'esecuzione sarà quotidiana, noterete dei risultati in trenta giorni o anche meno. Dopo dieci settimane, all'incirca, constaterete benefici più sostanziali. Qualunque sia il ritmo dei vostri progressi, è sempre un momento eccitante quello in cui gli amici cominciano a fare commenti sul vostro aspetto che sembrerà loro più giovane e sano.

Se i cinque riti funzionano davvero, la domanda che fondamentale ci si pone è: *come mai?* Com'è possibile che dei semplici esercizi abbiano un effetto tanto profondo sul processo d'invecchiamento del corpo? È interessante notare che la spiegazione fornita da Kelder e che siete in procinto di leggere, trova un certo sostegno in alcuni recenti progressi scientifici. La fotografia Kirlian, che rivela come il corpo sia circondato da un invisibile campo elettrico o “aura”, suggerisce di fatto che siamo “nutriti” da una qualche forma di energia che permea l'universo. È vero, inoltre, che l'aura Kirlian di una persona giovane e sana è diversa da quella di un vecchio in cattiva salute.

Da migliaia di anni, i mistici orientali affermano che il corpo possiede sette centri energetici principali che corrispondono al e sette ghiandole endocrine. Gli ormoni secreti da tali ghiandole regolano tutte le funzioni corporee. Di recente, la ricerca medica ha reso noto, con prove attendibili, che persino il processo di invecchiamento è regolato dagli ormoni. Sembra che la ghiandola pituitaria inizi a produrre un “ormone della morte” al principio della pubertà. A quanto pare, l’“ormone della morte” interferisce con l'abilità delle cellule di utilizzare ormoni benefici come quello della crescita. Di conseguenza, cellule e organi a poco a poco si deteriorano e, infine, muoiono. In altre parole, il processo di invecchiamento esige il proprio tributo.

Se i cinque riti normalizzano effettivamente lo squilibrio dei sette centri energetici del corpo, come afferma Kelder, forse anche lo squilibrio ormonale ne viene, di conseguenza, normalizzato. In tal modo

le cellule possono replicarsi e prosperare come quando eravamo molto giovani. Potremmo davvero sentirci, vederci, diventare “più giovani” giorno dopo giorno.

Potete trovarvi d'accordo o meno con questo punto di vista. Durante la lettura del libro troverete molti punti su cui concordare e altri su cui dissentire.

Ma è importante che non permettiate alle divergenze di farvi distrarre dall'argomento centrale del libro: i benefici che si ottengono con la pratica dei cinque riti.

C'è solo un modo per scoprire se i cinque riti hanno effetto su di voi ed è quello di provarli. Metteteli in pratica e offrite loro una possibilità di riuscita.

Come accade per qualunque ricompensa, si ottengono benefici unicamente in seguito agli sforzi compiuti. Dovete essere disposti a investire una piccola quantità di tempo e di energia nella pratica quotidiana dei cinque riti. Se dopo qualche settimana avete perso interesse e li eseguite solo di quando in quando, non aspettatevi di ottenere risultati straordinari.

Fortunatamente, le persone trovano per lo più la routine quotidiana dell'esecuzione dei riti non solo facile, ma anche piacevole.

Quando leggete il libro e iniziate a mettere in pratica personalmente i cinque riti, per favore tenete a mente un paio di cose. Innanzitutto sappiate che siete una persona assolutamente speciale in grado di vedere al di là dei pensieri limitati e dei preconcetti altrui. Se non lo foste, questo libro non avrebbe attratto la vostra attenzione. In secondo luogo, sappiate che meritate di vedere esauditi i desideri a cui tenete maggiormente, compreso il desiderio di una giovinezza e vitalità rinnovate. Coloro che nel profondo se ne reputano indegni e immeritevoli sono proprio quelli che non prendono mai parte ai premi dell'esistenza.

Quando avete un'alta opinione di voi stessi e sapete di essere degni del meglio che la vita può offrire, non state facendo altro che *amare voi stessi*.

L'amore per la vostra persona vi mette in grado di sentirvi a vostro agio su chi e che cosa siete, accelerando in tal modo notevolmente il processo di rinnovamento.

Chi detesta se stesso o si considera inadeguato, porta un peso che non può far altro che accelerare le devastazioni della vecchiaia e della malattia.

Chi arricchisce se stesso col tesoro dell'amore di sé, rende possibile ogni cosa.

IL CURATORE

UN FENOMENO TRASFORMATOSI IN FANTASMA

CONSIDERAZIONI SULL'AUTORE

Congetture su Peter Kelder: forse vive tra noi nei panni di un giovane saggio, un'anima antica in un corpo giovane, vitale. Quanti anni potrebbe avere, secondo i nostri parametri? Settantotto, cento, diverse centinaia? Chi è o è stato quest'uomo? Forse Peter Kelder è lo pseudonimo di una donna. I semi che ha piantato cinquant'anni fa hanno cominciato a crescere. È come se centinaia di migliaia di persone avessero atteso fino ad ora che venisse trasmesso loro il segreto dei riti tibetani.

Per quanto ne sappiamo, il libro sui riti tibetani venne scritto negli anni Trenta. La versione originale *Eye of revelation* fu pubblicata nel 1939. Forse Peter Kelder trasse ispirazione da *Shangri-La* di James Hilton che quest'ultimo consegnò al mondo nei primi anni Trenta. Nel suo libro di maggior successo, *Lost Horizon*, Hilton lascia intendere che il segreto dell'eterna forza e vitalità dei Lama tibetani consista in alcuni esercizi rituali.

Peter Kelder riprende lo spunto e descrive la ricerca avventurosa di quei riti e di come essi siano pervenuti all'Occidente. E ne rivela il segreto: una serie di esercizi-energia straordinariamente semplici ma estremamente efficaci, basati sulla tradizione Yoga. O forse è esattamente il contrario: gli esercizi sono le radici dello Yoga. Chi lo sa?

I riti tibetani di energizzazione si stanno diffondendo in modo misterioso.

Sono perfettamente visibili e si trovano ovunque. Non così l'uomo che ne piantò il seme. Forse è un mago, qualcuno in grado di rendersi invisibile. A volte mi pare di udire la sua voce. La voce di qualcuno che dice in modo inconfondibile: "*Aha...*".

Wessobrunn, settembre, 1990

Volker Karrer

PREFAZIONE DI CHRIS GRISCOM

IL SENTIERO DEL SÉ

Cari amici,

in tutto il mondo si parla molto di antichi ordini religiosi che per secoli hanno conservato il segreto intorno ai misteri del a vita. Oggi, praticamente ogni associazione mistica tradizionale sa che questa conoscenza, custodita con tanta attenzione da pochi eletti, può essere accessibile per la prima volta a tutta l'umanità.

Separata dalla conoscenza autentica e profonda della vita, l'umanità si è staccata dalla natura e ha quindi sbagliato strada. Noi abbiamo perduto il nostro posto in un mondo che esige la nostra partecipazione attiva, un mondo che ci invita a capire chiaramente il nostro vero essere e che ci parla sottovoce di realtà che sembrano essere al di là della nostra comprensione; la nostra inconsapevole follia potrebbe altrimenti farci precipitare nel 'abisso. Oggi siamo arrivati al punto di sentirci vittime del a nostra vita. E poiché ci manca la padronanza interiore, cerchiamo con tutti i mezzi di coprirci con maschere e di fare esperienze proiettandoci nel mondo.

La verità è che non possiamo aspettarci di modificare il nostro ruolo di spettatori impotenti finché non avremo capito che siamo in grado di far nostre le leggi superiori che determinano i misteri divini del a vita e della morte.

Ovunque nel mondo gli uomini hanno cominciato a cercare questi misteri e hanno dato inizio a questa ricerca scoprendo se stessi, il loro corpo fisico e il loro corpo sottile. Noi siamo la grande palestra di questi misteri; ciò che avviene nel nostro corpo, rispecchia il mondo intero seguendo con disperazione la corsa distruttiva di nascita, vecchiaia e morte, veniamo motivati a cercare una via di uscita da questo maledetto modello di vita.

C'è una via d'uscita, c'è sempre stata! Invecchiare non è una condanna inevitabile, non è affatto un elemento predestinato della vita. È semplicemente una eco del nostro esserci ritirati dal corpo fisico. Se non impariamo a metterci consapevolmente in contatto col nostro corpo, questo non potrà mai divenire cosciente del proprio potenziale di "corpo di luce": un corpo di luce guidato da leggi cosmiche superiori, capaci di mostrarci l'illusione del decadimento fisico.

La nostra spirale del DNA produce il meccanismo che ogni cellula copia perfettamente. Ciò significa che le cellule, quando muoiono, vengono sostituite da cellule nuove, in una successione infinita di perfezione genetica. Perché dunque invecchiamo, con tutte le conseguenze negative? La scienza si interroga su questo fin da quando è stato scoperto il DNA.

Tutti i grandi santi e i maestri hanno saputo la risposta. Essa è insita nel a danza del rapporto tra la forma e ciò che è senza forma o là dove questi due stati divini dell'essere si influenzano reciprocamente al o scopo di mantenere la vita. Energie vitali invisibili sono all'origine di tutte le cose e ne costituiscono il progetto. Noi possiamo sapere del a loro esistenza e imparare a conoscere le leggi del a loro suddivisione e del loro fluire proprio come hanno fatto tutti coloro che fin dai tempi più antichi si sono messi alla ricerca. Esistono modi per rafforzare questo fiume di energia che circola dentro e intorno al corpo fisico e al corpo sottile così che tutta la struttura corporea ne risulti ringiovanita.

Grandi Maestri hanno dedicato tutta la loro vita a sviluppare la capacità necessaria a guidare e dirigere queste correnti che nutrono le ghiandole endocrine e i piccoli e grandi organi del nostro corpo. Adesso finalmente il risultato del loro lavoro comincia a diffondersi anche nel mondo

occidentale.

In questo affascinante libro di Peter Kelder noi impariamo a conoscere i misteri che per tanto tempo sono stati celati negli antichi monasteri. Libero da difficili discipline o dogmi, l'autore tralascia tutto ciò che non è importante e ci conduce rapidamente e direttamente agli esercizi di questi riti energetici capaci di ringiovanire. Con una descrizione così chiara, ognuno può veramente praticare questi esercizi, qualunque sia il suo stato di salute. Dato che questi esercizi stimolano in modo tanto efficace i diversi sistemi energetici, i risultati, non si fanno attendere e sono subito percepibili a chi li pratica: il livello energetico si eleva a rapidità fantastica. Già seguendo il primo esercizio si proverà un gran senso di benessere, perché la stimolazione del corpo energetico aiuta a liberarsi dal e energie negative. La maggior parte del e persone sono prigionieri del loro tirannico corpo emozionale, abituato ad essere in balia di vecchie ferite e sentimenti di vendetta. Se queste energie permangono, noi non abbiamo letteralmente la forza di vivere una vita equilibrata e felice.

Può apparire una speranza esagerata quella di modificare i nostri sentimenti in maniera così semplice, sentimenti che potrebbero produrre depressioni e altre emozioni negative, tuttavia è così! La modificazione in oggetto avviene attraverso una rotazione che accelera il campo della nostra aura, così che la nostra coscienza si eleva automaticamente a ottave superiori di conoscenza. Viene eliminata l'immobilità provocata da depressioni e indecisioni e noi siamo in grado di sentire la forza prodotta dal e grandi quantità di energia che abbiamo ora a disposizione. Ruotare in senso orario rafforza tanto il campo del 'aura che questo invia segnali di forza al 'esterno e forza vitale al corpo fisico. Il miglioramento del a salute e la forza vengono creati dalla percezione cellulare di nuovi piani di energia. Le cellule cominciano a lavorare come se fossero parte di un corpo vibrante, giovanile.

Anche gli altri esercizi sono ugualmente utili per il corpo. Abbastanza dolci da poter essere eseguiti da chiunque e a qualunque età, sono così perfettamente sviluppati che tutti i sistemi di regolazione del corpo vengono stimolati; per esempio le ghiandole endocrine, i sistemi regolari del sistema circolatorio, i meridiani e così via. Questo tipo di rafforzamento del corpo lo ringiovanisce al livello biochimico degli enzimi e degli ormoni. Tutti sappiamo che l'attività ormonale influenza fortemente la nostra sensazione di benessere e persino la nostra stabilità emozionale.

Il respiro svolge un ruolo importante in questi esercizi e chi li pratica dovrebbe stare attento a respirare col ritmo giusto. Quando respiriamo, permettiamo al corpo di immettere prona puro, il massimo bene del a vita.

Il maggior ostacolo contro una soluzione nuova della disperata esperienza dell'invecchiamento è la nostra nevrotica vita quotidiana. Peter Kelder ci ha donato cinque importanti esercizi o riti, che richiedono pochissimo tempo e recano un utile immediato. Non dobbiamo imparare difficili discipline o filosofie, e ciò nonostante impariamo a conoscerci meglio sui piani più profondi del a nostra funzione fisica e del a nostra verità corporea.

Il corpo spirituale domina quel o fisico. Se noi eseguiamo questi riti con concentrazione totale, diciamo chiaramente al corpo fisico quello che vogliamo: forza vitale vibrante, senza età. Se partecipiamo attivamente al a vita del corpo, ci liberiamo dal a disperata sensazione di essere guidati da una terribile forza esteriore. La nostra capacità di raggiungere lo stato di benessere desiderato viene ampiamente promossa. Se il messaggio al corpo è chiaro, il corpo reagisce. Il corpo non decide mai di essere vecchio o debole.

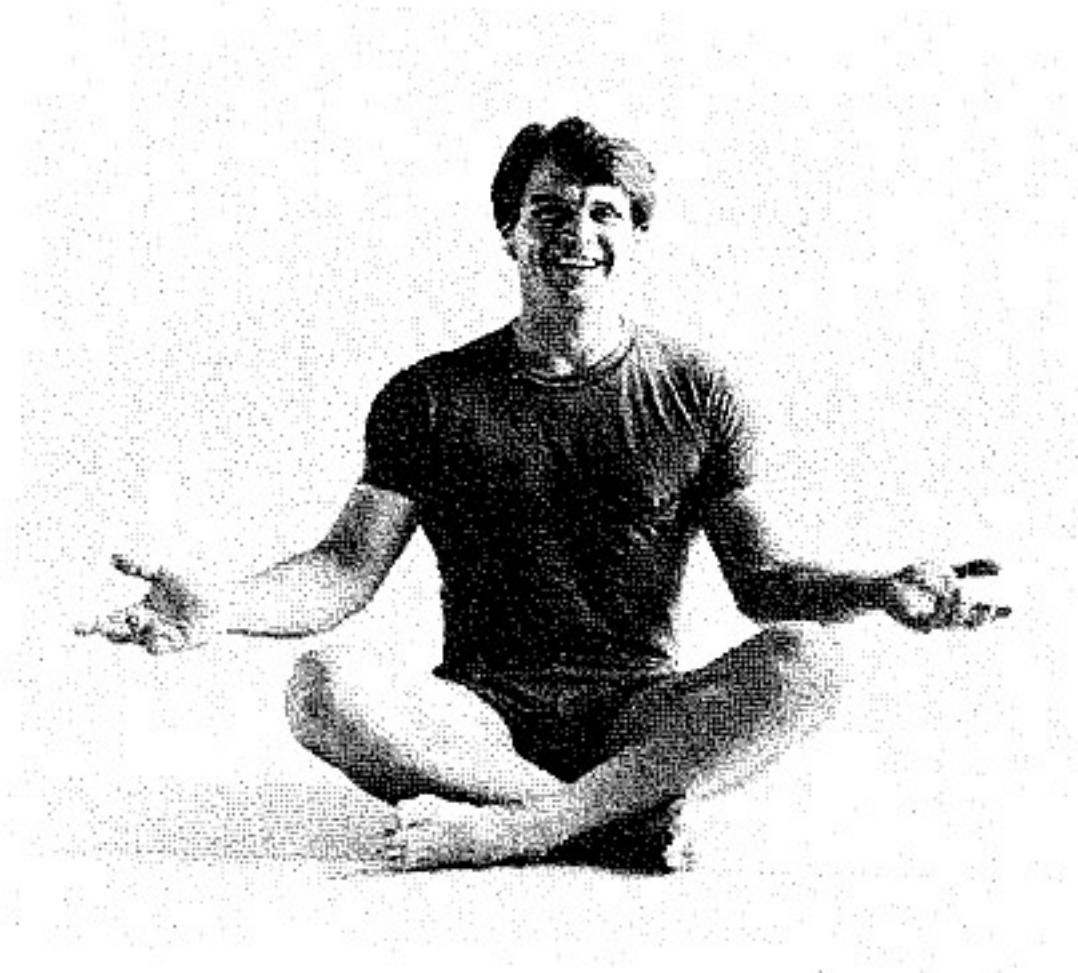
Lo diviene non per effetto del DNA, ma perché la coscienza perde il coraggio di confrontarsi con la realtà spesso faticosa. Paura e pigrizia sono gli strumenti del a vecchiaia che incalza. Noi torniamo al a vitalità quando superiamo la pigrizia. E l'energia generata dal movimento distoglie la nostra attenzione dal a paura. Vedrete, amici miei, questi grandiosi riti vi porteranno certamente sul sentiero del Sé, riunificando il vostro corpo fisico, emozionale, mentale e spirituale in un punto che voi sperimenterete come il vostro centro. Lì io vi incontrerò.

Con amore

CHRIS GRISCOM

Di Chris Griscom le Edizioni Mediterranee hanno pubblicato: *Il tempo è un'illusione (Alla ricerca delle vite precedenti)*, 1992. I diritti relativi al a prefazione di Chris Griscom sono di proprietà dell'Autrice: Chris Griscom, c/o Light Institute - HC 75, Box 50 -Galisteo, New Mexico - USA- Tel. (001) 505-983-1975

L'ANTICO SEGRETO DELLA FONTE DELLA GIOVINEZZA



PRIMA PARTE

«Tutti desiderano vivere a lungo; ma nessuno vorrebbe invecchiare»

Jonathan Swift

SHANGRI-LA? L'ORIZZONTE DIETRO L'ORIZZONTE

Un pomeriggio di alcuni anni fa, me ne stavo seduto al parco leggendo il giornale, l'edizione della sera, quando un anziano gentiluomo si accostò e si sedette al mio fianco. Aveva l'aspetto di un uomo di quasi settant'anni, grigio e quasi calvo, le spalle curve, e camminando si appoggiava a un bastone da passeggio. Ancora non sapevo che da quel momento in poi l'intero corso della mia vita sarebbe cambiato per sempre.

Non molto tempo dopo ci ritrovammo immersi in una conversazione affascinante. Venni a sapere che l'anziano signore era un ufficiale in pensione dell'esercito britannico che aveva prestato servizio nei corpi diplomatici della Corona. Perciò, per un motivo o per l'altro, aveva viaggiato praticamente in ogni angolo del globo. E il colonnello Bradford, come lo chiamerò, benché non sia il suo vero nome, mi affascinò raccontandomi in modo davvero divertente le sue avventure.

Quando ci separammo, stabilimmo di incontrarci ancora e prima che fosse trascorso molto tempo, avevamo stretto una calda amicizia. Spesso ci incontravamo a casa sua o a casa mia e intavolavamo discussioni o conversazioni che duravano fino a notte.

In una di quelle occasioni, mi resi conto chiaramente che c'era qualcosa di una certa importanza di cui il colonnello Bradford voleva parlare, ma per qualche motivo era riluttante a farlo. Cercai con molto tatto di metterlo a suo agio assicurandogli che se voleva dirmi quello che aveva in mente, l'avrei custodito come informazione strettamente confidenziale. Lentamente, sulle prime, poi con crescente fiducia, egli iniziò a parlare.

Alcuni anni addietro, quando era di stanza in India, il colonnello Bradford era entrato occasionalmente in contatto con dei nomadi del luogo provenienti da remote aree dell'interno e aveva udito molti racconti affascinanti sulla loro vita e sui loro costumi. Una strana storia che aveva catturato la sua attenzione gli venne ripetuta un certo numero di volte e sempre da persone originarie dello stesso luogo. Sembrava che chi proveniva da altre zone non ne avesse mai sentito parlare.

Riguardava un gruppo di Lama, o preti tibetani, che, secondo quanto diceva la storia, conoscevano il segreto della "Fonte della Giovinezza". Lo straordinario segreto era stato tramandato per migliaia di anni da membri di quella setta specifica. E benché essi non facessero alcuno sforzo per occultarlo, il loro monastero era così distante e isolato, che erano di fatto tagliati fuori dal mondo esterno.

Il monastero e la "Fonte della Giovinezza" erano diventati una specie di leggenda nelle parole della gente del luogo. Raccontavano storie di vecchi che riacquistavano misteriosamente salute, forza e vigore dopo aver trovato il monastero ed essere entrati a farne parte. Ma, a quanto pareva, nessuno conosceva l'esatta dislocazione di quel posto strano e meraviglioso.

Come molti altri uomini, il colonnello Bradford, raggiunti i quarant'anni, aveva assunto l'aspetto della persona anziana e da allora non aveva più recuperato neppure in parte l'aspetto della giovinezza.

Più sentiva parlare della miracolosa “Fonte della Giovinezza”, più si convinceva che un posto del genere doveva esistere veramente. Si diede da fare e raccolse indicazioni, informazioni sulle caratteristiche della regione, sul clima, e altre notizie che avrebbero potuto aiutarlo a individuare il posto. Da quando aveva intrapreso le indagini, il colonnello era sempre più ossessionato dal desiderio di scoprire la “Fonte della Giovinezza”.

Il desiderio, mi confidò, era diventato così irresistibile che aveva deciso di tornare in India e mettersi coscienziosamente alla ricerca di quel ritiro e del suo segreto di giovinezza duratura. Il colonnello Bradford mi domandò se desideravo unirmi a lui nella ricerca.

Di regola, sarei stato il primo a mostrarmi scettico di fronte a una storia tanto improbabile. Ma il colonnello era assolutamente sincero. E più mi parlava della “Fonte della Giovinezza”, più mi convincevo che poteva esistere veramente. Per un attimo fui tentato di unirmi a lui nella ricerca. Poi ne presi in considerazione gli aspetti pratici, mi schierai dalla parte della ragione e mi pronunciai a sfavore.

Non appena il colonnello Bradford fu partito, non fui più certo di aver preso la decisione migliore. Per rassicurare me stesso, argomentai che forse è un errore voler contrastare l'invecchiamento. Forse dovremmo semplicemente rassegnarci a invecchiare con garbo, e a non domandare alla vita più di quanto comunemente ci si aspetta.

Eppure, nei recessi della mente, rimaneva come un'ossessione l'eventualità che la “Fonte della Giovinezza” esistesse davvero. Che idea eccitante! Per il suo bene, sperai che il colonnello riuscisse a trovarla.

Passarono gli anni e, preso nella morsa delle incombenze quotidiane, il colonnello Bradford e la sua “Shangri-La” si affievolirono nella mia memoria.

Poi, una sera, di ritorno al mio appartamento, trovai una lettera scritta di pugno dal colonnello. L'aprii in fretta e lessi un messaggio scritto, a quanto sembrava, in uno stato in cui la gioia si mescolava alla disperazione. Il colonnello diceva che nonostante i ritardi e gli insuccessi, riteneva di essere sul punto di trovare la “Fonte della Giovinezza”. Non forniva alcun indirizzo a cui avrei potuto rispondergli, ma per lo meno mi sentii sollevato nel sapere che era ancora vivo.

Passarono molti mesi prima che ricevessi altre notizie. Quando, infine, mi venne recapitata una seconda lettera, per poco non mi tremarono le mani nell'aprirla. Per un attimo non riuscii a credere a ciò che vi era scritto. Le notizie erano migliori di quanto immaginassi. Il colonnello non solo aveva trovato la “Fonte della Giovinezza”, ma la stava portando con sé negli Stati Uniti, e sarebbe arrivato entro due mesi da quella data.

Erano trascorsi quattro anni dall'ultima volta in cui avevo visto il mio vecchio amico. Mi domandavo se e come fosse cambiato in tutto quel tempo.

La “Fonte della Giovinezza” gli aveva dato la possibilità di fermare l'orologio e di contrastare l'avanzare dell'età? Avrebbe avuto lo stesso aspetto dell'ultima volta che lo avevo visto, o magari mi sarebbe sembrato invecchiato di un anno invece di quattro?

Si presentò infine l'opportunità di rispondere a queste domande. Una sera, mentre ero solo in casa, il telefono interno squillò inaspettatamente. Quando risposi, il portiere annunciò: “Il colonnello Bradford desidera vederla”.

Sopraffatto da un'ondata di eccitazione, dissi: “Me lo mandi su”. Dopo poco suonò il campanello e spalancai la porta. Con mio grande disappunto non vidi il colonnello Bradford di fronte a me ma un uomo molto più giovane.

Accorgendosi della mia sorpresa, lo sconosciuto disse: “Non mi aspettava?”.

“Pensavo fosse qualcun altro”, risposi abbastanza sconcertato e confuso.

“Pensavo che sarei stato accolto con più entusiasmo”, replicò il visitatore in tono amichevole. “Guardi il mio viso da vicino. È necessario che io mi presenti?”.

Mentre guardavo fisso l'individuo che mi stava di fronte, la confusione che provavo si mutò in stupore, poi in attonita incredulità. A poco a poco mi resi conto che i lineamenti del suo viso somigliavano veramente a quelli del colonnello Bradford. Ma quest'uomo aveva l'aspetto che il colonnello doveva aver avuto anni prima nella parte migliore della sua vita. Invece di un vecchio curvo e dal colorito malsano con un bastone da passeggio, vedevo una figura alta, eretta. Aveva il volto florido e i capelli neri gli crescevano folti con qualche accenno di grigio.

“Sono proprio io,” disse il colonnello, “e se non mi inviti a entrare, penserò che i tuoi modi lasciano un po' a desiderare”.

Felice e sollevato abbracciai il colonnello, e incapace di trattenere l'eccitazione, lo feci entrare sottoponendolo a un fuoco di fila di domande.

“Aspetta, aspetta”, protestò di buonumore. “Prima prendi fiato, poi ti racconterò tutto quello che è successo.” E fu appunto ciò che egli fece.

Giunto in India, il colonnello era partito immediatamente alla volta della regione dove dicevano si trovasse la mitica “Fonte della Giovinezza”.

Fortunatamente masticava la lingua del luogo e per parecchi mesi stabili contatti e strinse amicizia con la gente. Nei mesi successivi mise insieme le tessere del puzzle. Fu un lungo e lento processo, ma la costanza gli fece infine conquistare il premio tanto desiderato. Dopo una spedizione lunga e rischiosa nei remoti spazi himalayani, riuscì a trovare il monastero che, a quanto diceva la leggenda, custodiva il segreto della giovinezza permanente e del ringiovanimento.

Vorrei che il tempo e lo spazio mi permettessero di trascrivere le esperienze del colonnello Bradford dopo l'ammissione al monastero. Forse è meglio che me ne astenga, poiché parrebbero più frutto di fantasia che fatti veri e propri. Le tecniche interessanti dei Lama, la loro cultura, la loro totale indifferenza al mondo esterno sono difficili da afferrare e da comprendere per un occidentale.

Nel monastero, non si vedevano in alcun luogo uomini e donne anziani.

Quei buontemponi dei Lama alludevano al colonnello chiamandolo “l'Antico”, poiché da molto tempo non vedevano nessuno che sembrasse così vecchio.

Ai loro occhi, era quasi una novità.

“Per le prime due settimane dopo il mio arrivo,” disse il colonnello, “mi sentii come un pesce fuor d'acqua. Tutto ciò che vedevo era fonte di meraviglia; a volte riuscivo a stento a credere ai miei occhi. Ben presto la mia salute cominciò a migliorare. Di notte dormivo profondamente, e ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più forte e vigoroso. Dopo non molto tempo, mi accorsi che avevo bisogno del bastone da passeggio soltanto durante le escursioni in montagna.

“Una mattina dopo il mio arrivo, ebbi la sorpresa più grande della mia vita.

Entrai per la prima volta in una stanza grande e ordinata del monastero che veniva usata come biblioteca per i manoscritti antichi. A un'estremità della stanza vi era uno specchio a figura intera. Dato che negli ultimi due anni avevo viaggiato in quella regione primitiva e isolata, non avevo più visto la mia immagine riflessa. Così, con una certa curiosità, mi avvicinai ad esso.

“Fissai incredulo l'immagine che mi stava di fronte. Il mio aspetto fisico era cambiato così drasticamente che dimostravo ben quindici anni in meno. Per tanti anni avevo osato sperare che la 'Fonte della Giovinezza' fosse una realtà.

Ora, di fronte ai miei occhi, c'era la prova tangibile della sua esistenza.

“Le parole non possono descrivere la gioia e l'esaltazione che provai. Nelle settimane e mesi che seguirono, il mio aspetto continuò a migliorare e il cambiamento divenne sempre più evidente a tutti coloro che mi conoscevano.

In breve tempo il nome che mi era stato attribuito. 'l'Antico', non si udì più”.

A questo punto il colonnello fu interrotto da qualcuno che bussava alla porta. Aprii e feci entrare una coppia di amici che avevano scelto quel momento inopportuno per venire a farmi visita. Nascondendo, per quanto ne fui capace, il disappunto, li presentai al colonnello e insieme facemmo

quattro chiacchiere. Poi il colonnello si alzò e disse: “Sono spiacente di dovermene andare così presto, ma ho un altro impegno questa sera. Spero di rivedervi presto tutti quanti”. Sulla porta mi disse a mezza voce: “Ti va di pranzare con me, domani? Se verrai, ti prometto che saprai tutto sulla 'Fonte della Giovinezza’”.

Concordammo il luogo e l'ora e il colonnello si allontanò.

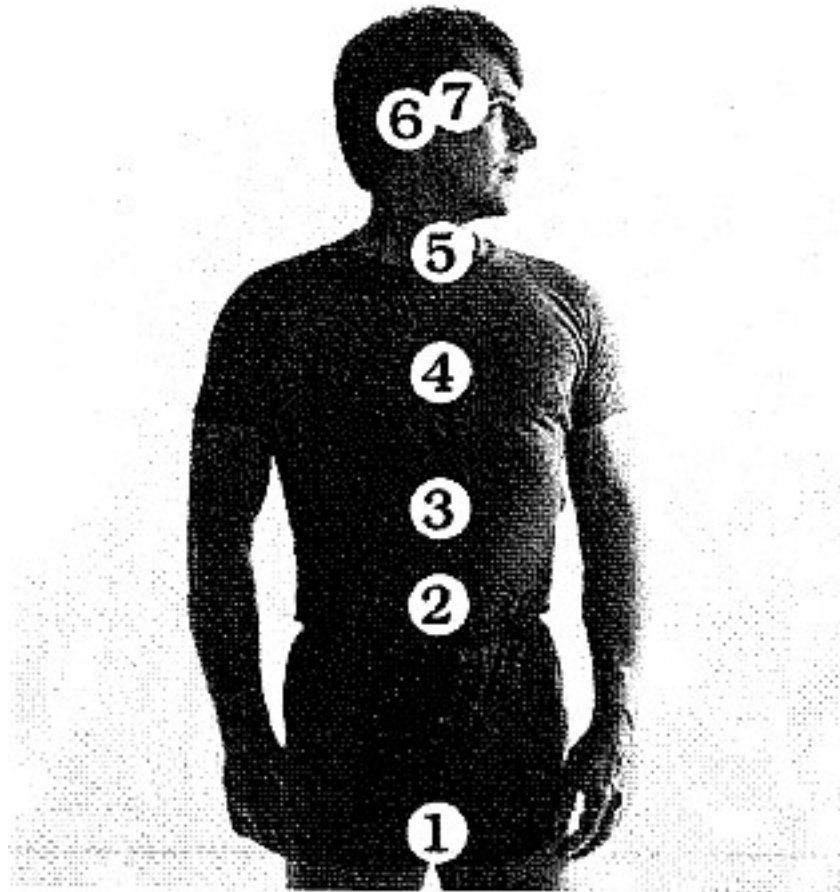
Tornai dagli amici e uno di essi rimarcò: “È senz'altro un uomo affascinante ma sembra un po' troppo giovane per essere un ufficiale in pensione”.

“Quanti anni pensi che abbia?”, domandai.

“Ebbene, non ne dimostra neppure quaranta,” fu la risposta del mio ospite, “ma dalla conversazione ne deduco che deve avere per lo meno quell'età”.

“Sì, come minimo”, dissi evasivamente. Poi dirottai la conversazione su un altro argomento. Non avevo intenzione di ripetere l'incredibile storia del colonnello, per lo meno non fino a che avesse spiegato esaurientemente ogni cosa.

Il giorno successivo, dopo aver pranzato insieme, il colonnello ed io salimmo nella sua stanza in un albergo delle vicinanze. Là, finalmente mi raccontò dettagliatamente i particolari della “Fonte della Giovinezza”.



“La prima cosa importante che mi fu insegnata al mio ingresso nel monastero,” disse il colonnello, “fu questa: il corpo ha sette centri energetici che potremmo chiamare vortici. Gli Indù li chiamano chakra. Sono campi elettrici potenti, invisibili a occhio nudo, tuttavia assolutamente reali. Ciascuno dei

sette vortici ha il proprio centro in una delle sette ghiandole a secrezione interna del sistema endocrino corporeo e ha la funzione di stimolare la produzione ormonale della ghiandola. Sono gli ormoni a regolare tutte le funzioni del corpo incluso il processo di invecchiamento.

I sette vortici energetici del corpo sono localizzati nelle sette ghiandole endocrine:

- (1) le ghiandole della riproduzione,
- (2) il pancreas,
- (3) le ghiandole surrenali,
- (4) il timo,
- (5) la tiroide,
- (6) la ghiandola pineale,
- (7) la ghiandola pituitaria.

I vortici energetici ruotano a grande velocità. Quando tutti i vortici girano molto rapidamente e alla stessa velocità, il corpo è in perfetta salute. Quando uno di essi o più rallentano, si instaura l'invecchiamento e il deterioramento fisico. L'illustrazione mostra la posizione delle ghiandole endocrine alle quali corrispondono i sette chakra principali.

I chakra (centri energetici) si troverebbero intorno alle ghiandole talvolta in una posizione 'di scambi', come per esempio, il chakra superiore, collegato alla ghiandola pineale, che agisce sulla testa come collegamento energetico con il cosmo.

“Quello inferiore, o primo vortice, è situato sulle ghiandole riproduttive. Il secondo si localizza nel pancreas, nella regione addominale. Il terzo si accentra nelle ghiandole surrenali nella regione del plesso solare. Il quarto vortice ha il proprio centro nella ghiandola del timo situata nel petto, o regione del cuore. Il quinto è posto nella ghiandola tiroide che si trova nel collo. Il sesto ha sede nella ghiandola pineale alla base posteriore del cervello. E il settimo, il vortice superiore, è situato nella ghiandola pituitaria alla base anteriore del cervello¹.

“In un corpo sano, ciascuno di questi vortici ruota a grande velocità, permettendo all'energia vitale detta anche 'prana' o 'energia eterica' di scorrere verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici rallenta, il flusso di energia vitale ne risulta inibito o bloccato, e... ecco, è così che potremmo definire l'invecchiamento e un cattivo stato di salute.

“In un individuo sano i vortici rotanti si estendono dall'interno del corpo verso l'esterno, ma nei vecchi, nei deboli e nei malati, raggiungono sì e no la superficie. Il modo più rapido per riacquistare giovinezza, salute e vitalità è quello di avviare il normale movimento rotatorio dei centri. Un risultato che si può ottenere con cinque semplici esercizi. Ciascuno di essi, preso a sé, è efficace, ma sono necessari tutti e cinque per ottenere i migliori risultati. In realtà, non sono esercizi veri e propri; i Lama li chiamano 'riti' ed è con questo termine che mi riferirò a essi d'ora in poi”.

I RITI ENERGETICI

I CINQUE TIBETANI: PRIMO RITO

“Il primo rito”, continuò il colonnello, “è semplice. Viene praticato allo scopo esplicito di accelerare la velocità dei vortici. Giocando, i bambini lo fanno di continuo.

“Tutto ciò che devi fare è stare in piedi eretto e allargare le braccia in modo da portarle orizzontali al pavimento. Adesso ruota su te stesso finché non avverti un leggero capogiro. È molto importante che ruoti da sinistra verso destra. In altre parole, se tu mettesti un orologio sul pavimento a faccia in su, ruoteresti nella stessa direzione delle lancette.

“All'inizio, la maggior parte degli adulti riesce a ruotare su di sé solo una mezza dozzina di volte prima di farsi venire un bel capogiro. In qualità di principiante non devi sforzarti di fare di più. E se ti vien voglia di sederti o di sdraiarti per riprenderti dallo stordimento, fallo senza problemi. È successo anche a me, all'inizio. Per cominciare, effettua il rito fino al punto in cui avverti un leggero capogiro. Col tempo, la pratica dei cinque riti ti metterà in grado di ruotare sempre di più sentendoti sempre meno intontito.

“Inoltre, per attenuare la sensazione di vertigine, puoi adottare l'espedito usato dai ballerini e da chi pratica pattinaggio artistico. Prima di iniziare a ruotare metti a fuoco un punto davanti a te. Non appena inizi a girare, continua a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. In ultimo, dovrai far sì che quel punto abbandoni il tuo campo visivo così da poter ruotare su te stesso con il resto del corpo. Allora, ruota il capo molto velocemente, e rimetti a fuoco il punto non appena ti è possibile. Il punto di riferimento ti dà la possibilità di sentirti meno disorientato e stordito².

“In India ero sempre sorpreso nel vedere i Maulawiyah, o come sono comunemente chiamati i dervisci rotanti, girare su se stessi quasi incessantemente nell'esaltazione religiosa. Quando appresi il primo rito, rammentai un paio di cose relative a tale pratica. Innanzitutto, i dervisci rotanti giravano sempre in una direzione, da sinistra a destra, cioè in senso orario. In secondo luogo, i dervisci più vecchi erano virili, forti e vigorosi. Molto più della maggior parte degli uomini della loro età.

“Quando ne parlai a uno dei Lama, mi informò che il volteggio dei dervisci aveva alcuni effetti molto benefici, e altri devastanti. Mi spiegò che la loro rotazione eccessiva produce un'iperstimolazione dei vortici tale da sfinirli. Ciò produce prima l'effetto di accelerare il flusso di energia vitale, poi di bloccarla.

L'azione di incremento e ricaduta fa sì che i dervisci sperimentino una sorta di 'accelerazione psichica' che essi scambiano per un fenomeno spirituale o religioso.

“Comunque”, continuò il colonnello, “i Lama non portano all'eccesso il volteggio. Mentre i dervisci ruotano su se stessi centinaia di volte, i Lama lo fanno più o meno una dozzina di volte, quanto basta per far entrare in azione i vortici”.



Primo rito

I CINQUE TIBETANI: SECONDO RITO

“Dopo il primo rito”, continuò il colonnello, “ce n'è un secondo che stimola ulteriormente i sette vortici. E ancora più semplice da eseguire. Nel secondo rito, per prima cosa ci si sdraia a terra in posizione supina.

“È meglio stendersi su un tappeto spesso o su una superficie imbottita. I Lama praticano i riti su ciò che gli occidentali chiamano un tappeto da preghiera largo sessanta centimetri e lungo due metri. È discretamente spesso ed è fatto di lana e di una fibra vegetale. Il suo scopo è unicamente quello di isolare il corpo dal pavimento freddo. Tuttavia, si attribuisce un significato religioso a tutto ciò che fanno i Lama, da cui il nome 'tappeto di preghiera'.

“Dopo esserti steso sul dorso, distendi completamente le braccia lungo i fianchi e appoggia i palmi delle mani sul pavimento tenendo le dita unite. Poi solleva il capo da terra ripiegando il mento sul petto. Nel far ciò, solleva le gambe con le ginocchia tese, portandole in posizione verticale. Se riesci, estendi le gambe all'indietro verso la testa, ma senza piegare le ginocchia.

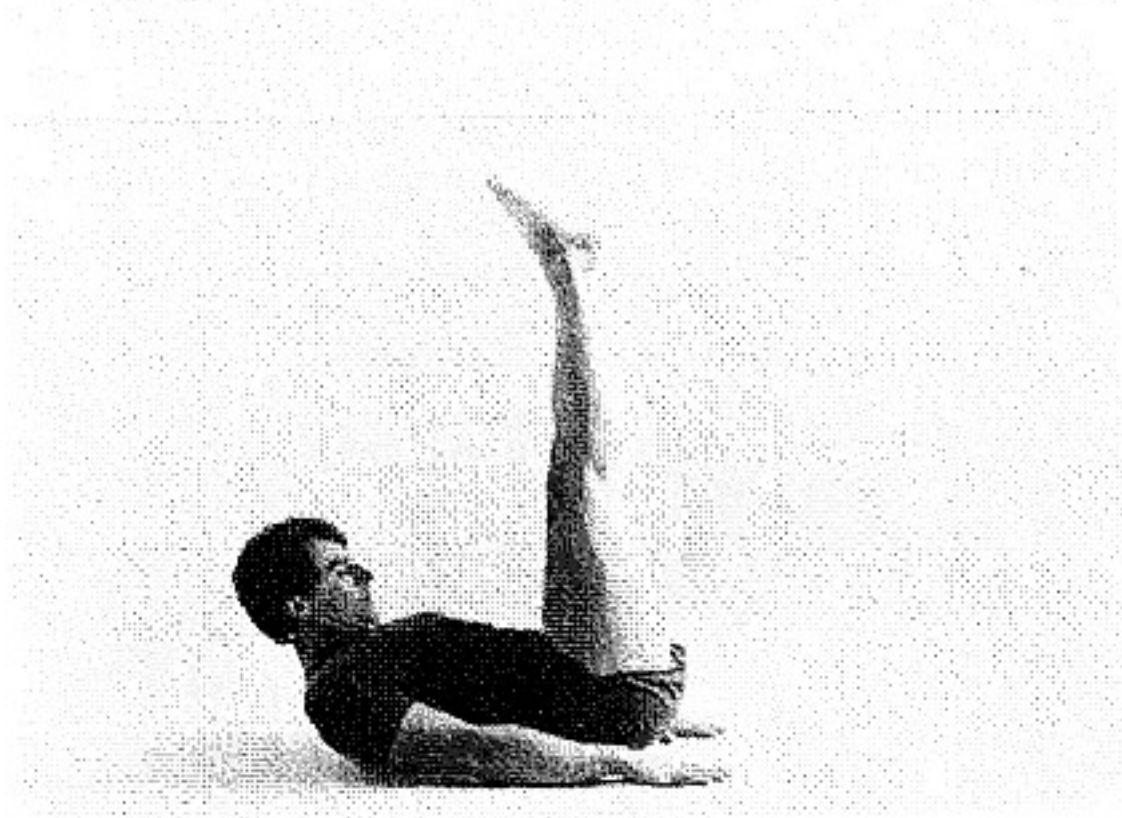
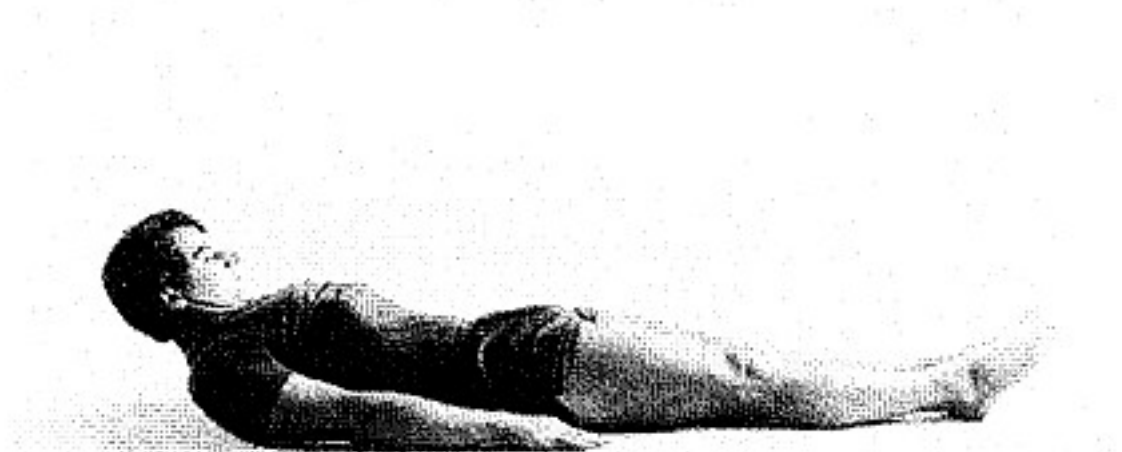
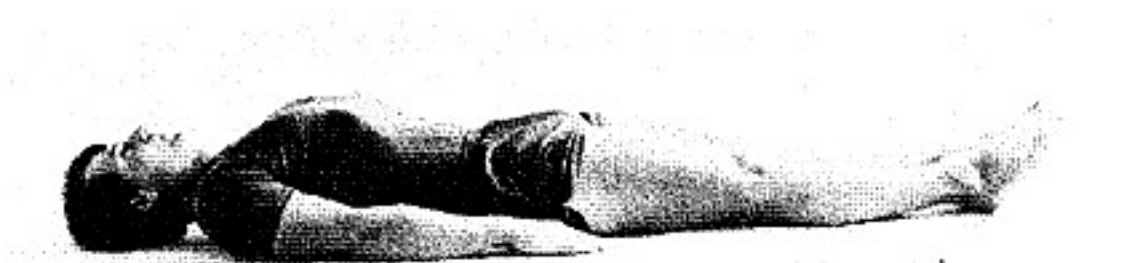
“Poi, lentamente riporta a terra sia il capo che le gambe tenendo le ginocchia tese. Rilassa tutti i muscoli, poi ripeti il rito.

“Ogni volta che lo esegui, instaura un ritmo respiratorio: **inspira profondamente quando sollevi le gambe e il capo, espira completamente quando li abbassi**. Tra un'esecuzione e l'altra, quando stai rilassando i muscoli continua a respirare mantenendo lo stesso ritmo. Quanto più profondamente respiri, tanto meglio è.

“Se non riesci a tendere perfettamente le ginocchia, piegale quanto ti è necessario. Continuando a eseguire il rito riuscirai a tenderle al massimo.

“Uno dei Lama mi disse che quando iniziò a eseguire questo rito tanto semplice era così vecchio, debole e cadente da non riuscire assolutamente a drizzare le gambe. Perciò iniziò col sollevarle tenendole piegate in modo tale che le ginocchia erano rivolte verso l'alto e i piedi pendevano in basso. A poco a poco, fu in grado di stendere le gambe e in capo a tre mesi era capace di tenerle tese con assoluta facilità.

“Quel Lama in particolare era per me fonte di meraviglia”, disse il colonnello. “Quando mi fece quelle confidenze era il ritratto della salute e della giovinezza, benché sapessi che aveva parecchi anni più di me. Per la semplice gioia di tenersi in esercizio, trasportava dall'orto al monastero, che si trovava ad alcune centinaia di metri più su, un carico di verdure che doveva pesare cinquanta chili buoni, caricandoselo sulla schiena. Impiegava un bel po' di tempo, ma non si fermava mai lungo la salita. Quando arrivava, non sembrava minimamente esausto. La prima volta che tentai di seguirlo su per la collina, fui costretto a fermarmi almeno una dozzina di volte per riprendere fiato. In seguito riuscii ad arrampicarmi con la sua stessa facilità e senza far uso del bastone da passeggio. Ma questa è un'altra storia”.



Secondo rito

I CINQUE TIBETANI: TERZO RITO

“Il terzo rito deve essere praticato immediatamente dopo il secondo.

Anch'esso è molto semplice. Tutto quello che devi fare è inginocchiarti sul pavimento tenendo il corpo eretto. Appoggia le mani sui muscoli delle cosce.

“Adesso inclina in avanti il capo e il collo e ripiega il mento sul petto. Poi inclina dolcemente il capo piegandoti contemporaneamente all'indietro e inarcando la spina dorsale. Mentre ti inarchi, per sostenerti afferra le cosce con le braccia e le mani. Dopo l'inarcamento, torna alla posizione iniziale e ripeti daccapo il rito.

“Come nel secondo rito, è opportuno instaurare uno schema ritmico di respirazione. **Inspira profondamente quando inarchi la spina dorsale.**

Espira quando ritorni in posizione eretta. Il respiro profondo è altamente benefico, quindi introduci nei polmoni quanta più aria possibile³.

“Ho visto più di duecento Lama eseguire insieme questo rito. Per volgere l'attenzione all'interno, chiudevano gli occhi. In questo modo eliminavano le distrazioni e potevano concentrarsi su di sé.

“Migliaia di anni fa, i Lama scoprirono che *tutte le risposte agli imponderabili misteri della vita si trovano dentro di noi*. Scoprirono che tutto ciò che concorre a creare la nostra esistenza prende origine dall'individuo.

L'occidentale non è mai stato in grado di comprendere tale concezione.

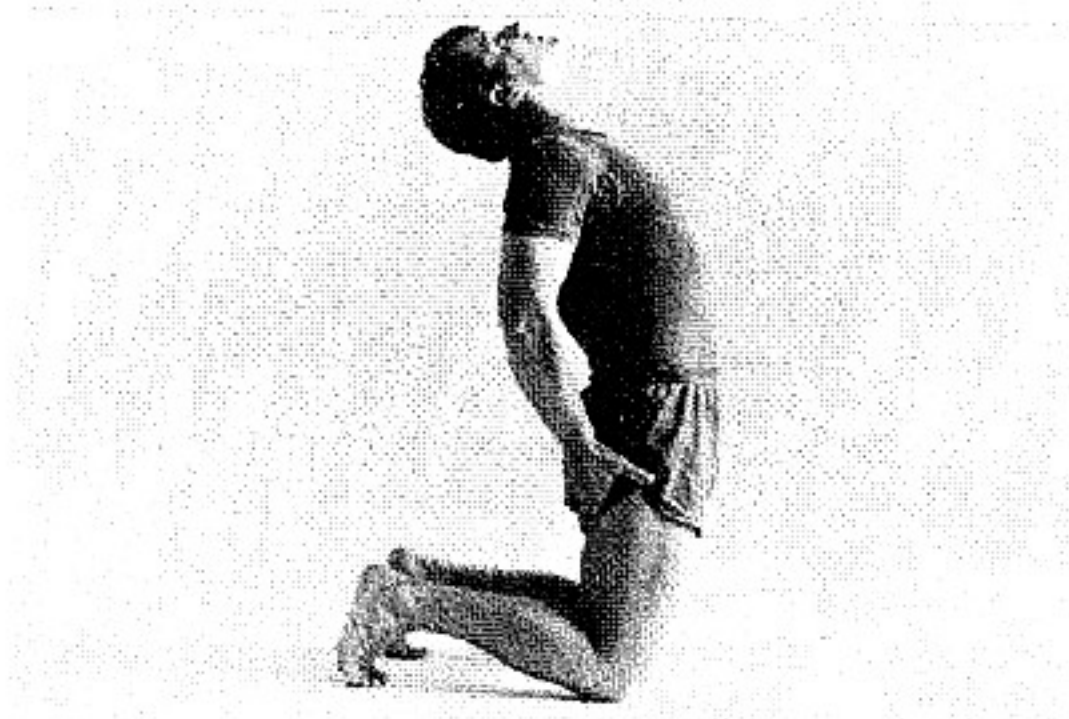
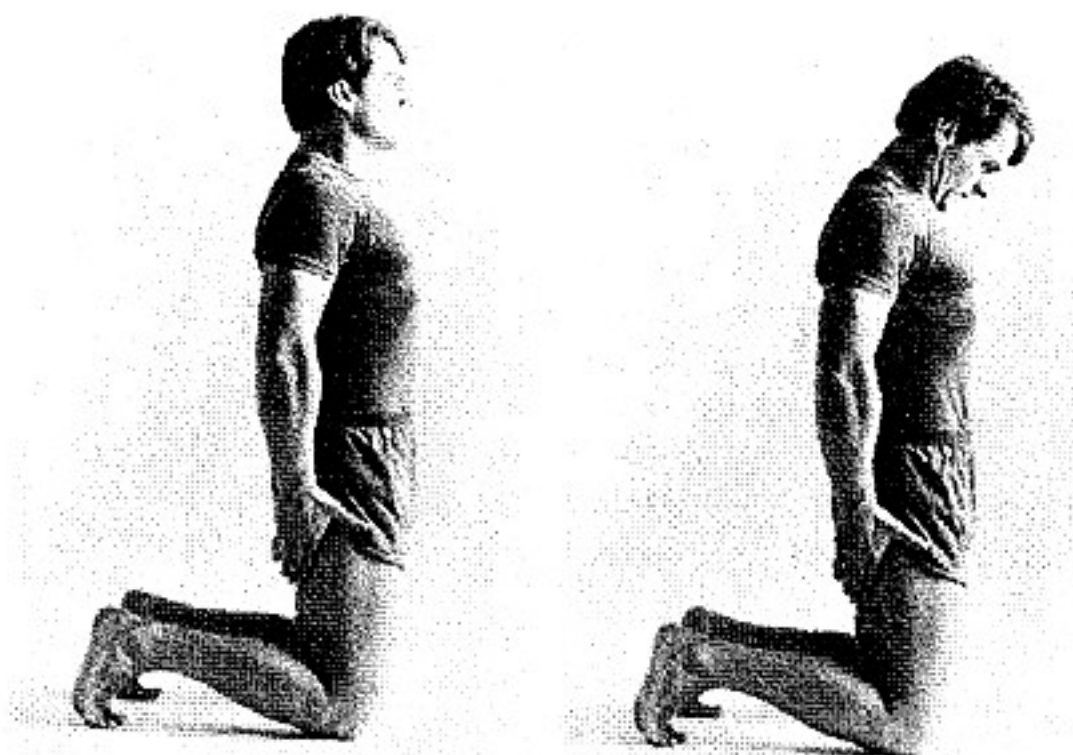
Pensa, come pensavo io, che le nostre vite siano modellate dalle forze incontrollabili del mondo della materia. Ad esempio, la maggior parte degli occidentali pensa che l'invecchiamento e il deterioramento del corpo siano una legge di natura. Scrutando dentro di sé i Lama si sono resi conto che questa è un'illusione che diventa realtà perché si nutre di se stessa.

“I Lama, soprattutto quelli che vivono in quel particolare monastero, stanno compiendo un'opera grandiosa per il mondo. Si tratta tuttavia di un'opera attuata sul piano astrale. Essi assistono l'umanità di tutta la terra, poiché tale piano è situato molto al di sopra delle vibrazioni del mondo fisico ed è un punto focale potente da cui si può ottenere molto con un piccolo sforzo.

“Un giorno il mondo si sveglierà e vedrà con sorpresa l'opera grandiosa compiuta dai Lama e da altre forze invisibili. Si sta avvicinando in fretta il momento in cui l'alba di una nuova era sorgerà e vedremo l'attuarsi di un mondo nuovo. **Ci sarà un tempo in cui l'uomo imparerà a liberare a proprio piacimento le potenti forze interiori per vincere la guerra e la pestilenza, l'odio e la tristezza.**

“L'umanità cosiddetta 'civilizzata' in verità sta vivendo nella più buia delle epoche oscure. **Comunque, noi ci stiamo preparando a cose migliori e più illustri. Chiunque si sforzi di innalzare la propria coscienza a livelli superiori, contribuisce a elevare la coscienza dell'umanità intera.**

Perciò, l'esecuzione dei cinque riti provoca un impatto molto maggiore dei benefici fisici che consegue”.



Terzo rito

I CINQUE TIBETANI: QUARTO RITO

“La prima volta che eseguii il quarto rito”, disse il colonnello, “mi sembrò assai difficoltoso. Ma dopo una settimana, diventò semplice da effettuare come ciascuno degli altri.

“Per prima cosa, siediti a terra con le gambe distese davanti a te e divaricale di circa trenta centimetri. Tenendo il busto eretto, appoggia i palmi delle mani sul pavimento di fianco ai glutei. Poi piega il mento in avanti sul petto.

“A questo punto sprofonda il capo fin dove è possibile.

Contemporaneamente solleva il corpo in modo che le ginocchia si pieghino mentre le braccia rimangono tese. Il busto dovrebbe formare con la parte superiore delle gambe una linea retta, orizzontale al pavimento. Le braccia e la parte inferiore delle gambe formeranno una linea verticale perpendicolare al pavimento. Poi, tendi ogni muscolo del corpo. Infine, tornando alla posizione iniziale seduta, rilassa i muscoli e riposati prima di ripetere il procedimento.

“La respirazione è importante anche per questo rito. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo. Trattieni il respiro quando tendi i muscoli. Espira completamente quando scendi a terra.** Continua a respirare rispettando lo stesso ritmo durante il periodo di riposo tra un'esecuzione e l'altra.

“Dopo aver lasciato il monastero”, continuò il colonnello Bradford, “mi recai in svariate grandi città indiane e a titolo sperimentale tenni dei corsi sia per persone di lingua inglese che per indiani. Mi accorsi che le persone più anziane in entrambi i gruppi pensavano che se non fossero stati in grado di effettuare questo rito alla perfezione sin dall'inizio, non ne avrebbero tratto alcun beneficio. Fu estremamente difficile convincerli che avevano torto. Infine li persuasi a fare del proprio meglio tanto per vedere cosa sarebbe successo dopo un mese. Dato che li avevo convinti a eseguire i riti al meglio delle loro capacità, i risultati che ottennero in un mese di tempo furono ben più che gratificanti.

“Ricordo che in una città avevo pochissime persone anziane in uno dei miei corsi. Nei loro tentativi di eseguire questo rito, il quarto, riuscivano a malapena a scostarsi dal pavimento; non erano in grado di raggiungere nemmeno approssimativamente una posizione orizzontale. Nello stesso corso vi erano persone molto più giovani che non ebbero alcuna difficoltà a eseguire perfettamente il rito addirittura il primo giorno. Il che scoraggiò a tal punto le persone più anziane che fui costretto a dividerli in due gruppi. Spiegarai ai più anziani che quando avevo tentato di effettuare quel rito la prima volta, non ero capace di fare niente di meglio. Adesso però, spiegarai loro, posso ripetere il rito cinquanta volte senza avvertire la minima tensione nervosa o muscolare. E a scopo dimostrativo feci quanto avevo detto davanti ai loro occhi. Da quel momento in poi il gruppo degli anziani superò qualunque primato per i progressi che fece.

“L'unica differenza fra il vigore e la giovinezza e la vecchiaia e una salute malferma è il ritmo veloce a cui ruotano i vortici. Normalizzate quel ritmo e il vecchio tornerà a essere come nuovo”.



Quarto rito

I CINQUE TIBETANI: QUINTO RITO

Il colonnello proseguì: “Per eseguire il quinto rito il corpo deve essere rivolto al pavimento. A mo' di sostegno poggia le mani sul pavimento e fletti le dita dei piedi. Durante tutta l'esecuzione del rito mani e piedi devono trovarsi alla distanza di sessanta centimetri, le braccia e le gambe tese.

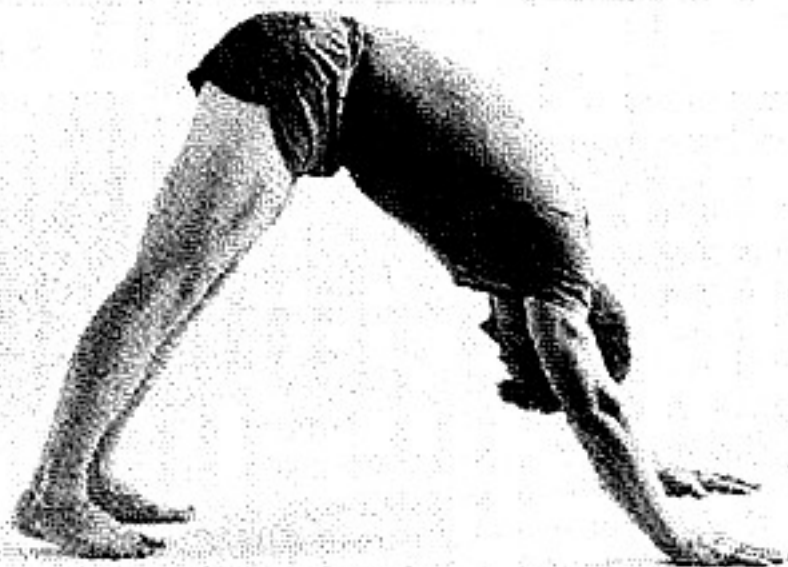
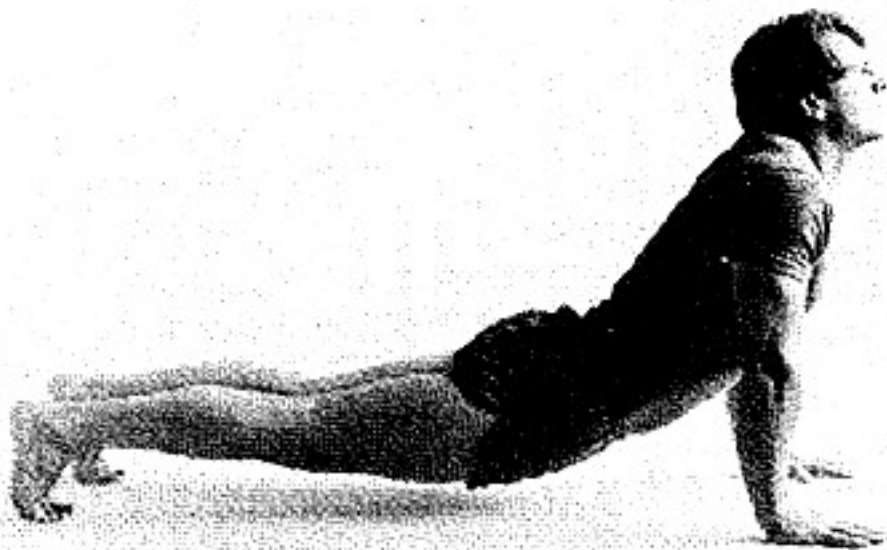
“Inizia con le braccia perpendicolari al suolo e la schiena inarcata cosicché il corpo ne risulti incurvato. A questo punto inclina dolcemente il capo all'indietro il più possibile. Poi piegati all'altezza dei fianchi e solleva il corpo fino a fargli formare una V capovolta. Contemporaneamente porta in avanti il mento ripiegandolo sul petto. È tutto qui. Riportati alla posizione di partenza e ricomincia daccapo tutto il rito.

“In capo a una settimana la persona media considererà questo rito uno dei più facili da compiere. Quando sarai diventato abile lascia cadere il corpo dalla posizione sollevata fino a fargli quasi toccare il pavimento senza peraltro entrarne veramente a contatto. Tendi i muscoli per un attimo sia nel punto di elevazione che in quello di abbassamento.

“Segui lo stesso schema respiratorio utilizzato nei riti precedenti. **Inspira profondamente quando sollevi il corpo. Espira completamente quando lo abbassi.**

“Ovunque io vada”, proseguì il colonnello “all'inizio la gente chiama questi riti esercizi isometrici. È vero che i cinque riti sono utili per stirare i muscoli irrigiditi e le articolazioni, e che migliorano il tono muscolare. Ma non è questo il fine che essenzialmente si propongono. Il vero e proprio vantaggio che si ricava dall'esecuzione dei riti è la normalizzazione della velocità dei vortici in rotazione, avviando il loro movimento rotatorio a una velocità adatta a un uomo o a una donna di, diciamo, venticinque anni di età”.

“In quegli individui”, spiegò il colonnello, “tutti i vortici ruotano alla stessa velocità. D'altra parte, se potessi vedere i sette vortici che comunemente possiedono un uomo o una donna di mezz'età, ti renderesti conto immediatamente che hanno drasticamente rallentato, che stanno girando a velocità differenti e che nessuno di loro funziona in armonia con gli altri. I più lenti provocano un deterioramento di quella parte del corpo, i più veloci sono causa di nervosismo, ansia e spossatezza. Perciò, è la condizione anormale dei vortici la causa di un cattivo stato di salute, del deterioramento e della vecchiaia”.



Quinto rito

DOMANDE E RISPOSTE

Mentre il colonnello descriveva i cinque riti, molte domande mi si affollavano alla mente. E ora che aveva terminato, iniziai a porgergliene qualcuna.

“Quante volte bisogna effettuare ciascun rito?” fu la mia prima domanda.

“Per cominciare”, rispose il colonnello, “ti suggerisco di praticare ciascun rito ogni giorno per tre volte al giorno durante la prima settimana. Poi, per ogni settimana successiva, aggiungi due esecuzioni quotidiane in più fino ad arrivare a ventuno esecuzioni giornaliere di ciascun rito. In altre parole la seconda settimana, effettua i riti ogni giorno per cinque volte; la terza sette volte; la quarta, esegui ciascun rito ogni giorno per nove volte e così via. In capo a dieci settimane, sarai in condizione di praticare ogni giorno i cinque riti per intero ventuno volte.

“Se hai qualche difficoltà a eseguire il primo rito, il volteggio, lo stesso numero di volte degli altri, limitati a ripeterlo quanto ti è possibile senza sentirti eccessivamente stordito. Infine sarai in grado di ruotare su te stesso le ventuno volte prescritte.

“Ho conosciuto un uomo che ha praticato i riti per più di un anno prima di riuscire a eseguire il numero prescritto di rotazioni. Non incontrava alcuna difficoltà a praticare gli altri quattro riti, perciò aumentò le rotazioni molto gradualmente fino a ventuno. E ottenne splendidi risultati.

“Ci sono alcune persone a cui risulta difficile il fatto stesso di ruotare su di sé. Di solito, se tralasciano il volteggio ed eseguono gli altri riti dai quattro ai sei mesi, scoprono infine di essere in grado di dominare anche quest'ultimo”.

“In quale momento della giornata bisogna eseguire i riti?” fu la domanda che posi subito dopo al colonnello.

“Si possono praticare di sera o di mattina”, rispose, “in qualunque momento risulti opportuno. Io li eseguo sia il mattino che la sera, ma non consiglierei mai a un principiante una stimolazione così potente. Dopo aver praticato i riti per circa quattro mesi, puoi iniziare a eseguire il numero completo al mattino, e la sera ripetere tre volte ciascuno dei riti. Aumenta a poco a poco questi ultimi come hai fatto precedentemente fino a giungere al numero prescritto di ventuno. Non è comunque necessario effettuare i riti più di ventun volte la mattina o la sera, a meno che tu non abbia delle motivazioni vere e proprie per farlo”.

“Ciascun rito è ugualmente importante?” fu la domanda successiva.

“I cinque riti funzionano dandosi la mano l'un l'altro e sono tutti ugualmente importanti”, disse il colonnello. “Se, dopo aver eseguito i riti per un certo periodo di tempo, scopri di non essere in grado di effettuarli tutti per il numero di volte prescritte, prova a suddividerli in due sedute, una al mattino, una la sera. Se non riesci assolutamente a effettuare uno dei riti, tralascialo e fai gli altri quattro. Poi dopo un periodo di alcuni mesi, riprova quello con cui avevi delle difficoltà. In tal modo i progressi si avranno molto più lentamente, ma si realizzeranno comunque.

“Non devi in nessun caso affaticarti. Sarebbe controproducente. Esercitati semplicemente quanto ti è possibile, e aumenta gradatamente. E non scoraggiarti mai. Sono pochissime le persone che col tempo e con la pazienza non riescono in ultimo a eseguire tutti i riti ventun volte al giorno.

“Nel tentativo di superare le difficoltà inerenti a qualcuno dei riti, la gente si rivela piena di inventiva. In India, un uomo anziano non era capace di effettuare il quarto rito neppure una volta. Non si sarebbe accontentato di riuscire semplicemente ad allontanare il corpo da terra. Era ben determinato a far raggiungere al busto la posizione orizzontale che ho descritto prima. Allora si procurò una cassetta alta circa trenta centimetri e ne imbottì la parte superiore. Poi si sdraiò supino

sulla cassetta, appoggio i piedi a terra da una parte e le mani dall'altra. Partendo da quella postura, riuscì a sollevare il busto e a portarlo in posizione perfettamente orizzontale.

“Forse tale espediente non consentì al vecchio gentiluomo di eseguire il rito per ventun volte, come avrebbe dovuto, ma gli diede la possibilità di innalzare il corpo in modo analogo a quanto erano in grado di fare uomini più forti. Aveva inoltre un effetto psicologico positivo, il che costituiva di per sé un fattore benefico. Non raccomando in modo particolare questa tecnica, ma potrebbe essere d'aiuto ad altre persone che ritengono impossibile compiere progressi in altro modo. Chi ha una mente creativa, sa inventare metodi e sistemi che lo aiutino a effettuare i riti che risultano particolarmente difficoltosi”.

Volevo approfondire l'ultima domanda, perciò gli chiesi: **“Che succede se si omette completamente uno dei riti?”.**

“I riti sono così potenti”, rispose il colonnello, “che se se ne tralascia uno pur continuando a praticare regolarmente gli altri quattro per il numero di volte prescritte, si ottengono comunque ottimi risultati. Persino un solo rito produce meraviglie, come dimostrano i dervisci rotanti di cui ho già parlato. I dervisci più anziani che non ruotavano su se stessi in modo eccessivo come quelli più giovani, erano forti e virili, sicuro indizio del fatto che anche un solo rito può avere effetti potenti. Quindi, se capisci di non farcela a effettuare tutti i riti o a ripeterli per ben ventuno volte, stai pur certo che qualunque cosa tu faccia, otterrai ottimi risultati”.

Poi domandai: **“Si possono praticare i riti unitamente a una disciplina fisica o le due cose entrano in conflitto?”.**

“Senza alcun dubbio”, disse il colonnello, “se stai già seguendo un programma di esercizi ginnici, continua a eseguirlo. In caso contrario, prendi in considerazione l'idea di iniziarne uno. Ogni forma di esercizio, ma in particolare quelli di tipo cardiovascolare, aiutano il corpo a mantenere l'equilibrio della giovinezza. Inoltre, i cinque riti contribuiscono a normalizzare i sette vortici rotanti e il corpo diventa ancor più ricettivo ai benefici prodotti dagli esercizi”.

“Ci sono altre tecniche che si associano ai cinque riti?”, domandai.

“Ce ne sono altre due che potrebbero essere utili. Ho già fatto riferimento alla respirazione profonda e ritmica da effettuare tra una ripetizione e l'altra dei riti. In aggiuntala un rito e l'altro, converrebbe rimanere in piedi, eretti con le braccia lungo i fianchi ed effettuare alcune profonde respirazioni ritmiche.

Espirando, immagina che ogni tensione presente nel tuo corpo si allontani e ti faccia sentire rilassato e a tuo agio. Quando inspiri, immagina di riempirti di un senso di benessere e soddisfazione.

“Ti suggerisco inoltre di fare un bagno tiepido o fresco dopo i riti, non freddo, comunque. Strofinare rapidamente il corpo prima con un asciugamano bagnato, poi con un asciugamano asciutto, è probabilmente ancora meglio.

*C'è una cosa su cui devo metterti in guardia: **non devi mai fare né una doccia, né un bagno, né strofinarti con un asciugamano bagnato che siano così freddi da farti provare internamente una sensazione di gelo.***

Se fai una cosa del genere, distruggerai tutto ciò che hai ottenuto di positivo dall'esecuzione dei riti”.

Ero in uno stato di eccitazione per tutto ciò che mi aveva detto il colonnello, ma dentro di me permaneva un certo scetticismo. **“È mai possibile che la 'Fonte della Giovinezza' sia davvero così semplice come mi hai raccontato?”**, gli chiesi.

“Tutto quello che devi fare”, rispose il colonnello, “è effettuare i cinque riti tre volte al giorno,

tanto per cominciare, e aumentare gradatamente fino a eseguirne ventuno quotidianamente. È questo il segreto straordinariamente semplice che, se fosse conosciuto, apporterebbe beneficio al mondo intero”.

“Naturalmente”, aggiunse, “per ottenere degli autentici benefici, devi eseguire i riti tutti i giorni. Puoi tralasciare un giorno a settimana, mai uno di più. E se interrompi l'esecuzione quotidiana a causa di un viaggio d'affari o di qualunque altro impegno, i tuoi progressi, nel complesso, ne risentiranno.

“Fortunatamente, la maggior parte delle persone che inizia la pratica dei cinque riti, scopre che l'esecuzione quotidiana è non solo facile ma anche piacevole e remunerativa. Dopo tutto, occorrono più o meno venti minuti per farli tutti e cinque. E una persona fisicamente idonea, può effettuarli in dieci minuti o anche meno. Se ti risulta difficile avere a disposizione una quantità di tempo libero pur così limitata, alzati semplicemente qualche minuto prima la mattina o vai a letto un po' più tardi la sera.

“I cinque riti servono espressamente allo scopo di recuperare il corpo a uno stato di salute e di vitalità giovanile. Vi sono anche altri fattori che contribuiscono a instaurare un cambiamento drastico dell'aspetto fisico, come è successo a me. Due di questi sono l'atteggiamento mentale e il desiderio.

*“Avrai notato che ci sono persone che sembrano vecchie a quarant'anni e altre che paiono giovani a sessanta. Ciò che determina la differenza è l'atteggiamento mentale. Se sei in grado di vederti giovane nonostante la tua età, anche gli altri ti vedranno in quel modo. **Dopo aver iniziato la pratica dei riti, mi sforzai di cancellare dalla mia mente l'immagine che avevo di me stesso come di un uomo vecchio e debole. Al suo posto, impressi nella mente l'immagine di me stesso nel fulgore dei miei anni. E rinsaldai quell'immagine con la forza del desiderio. Il risultato è quello che vedi ora.***

“Per molte persone che pensano sia impossibile modificare il modo di vedere se stessi, si tratta di un vero e proprio atto di coraggio. Credono che il corpo sia programmato per diventare presto o tardi vecchio e debole e nulla li scuoterà da tale prospettiva. Nonostante ciò, non appena iniziano la pratica dei cinque riti, cominciano a sentirsi più giovani ed energici. Ciò li aiuterà a cambiare la visione che hanno di sé. A poco a poco cominceranno a immaginarsi più giovani. E prima che sia passato molto tempo, avranno un aspetto più giovane.

“C'è solo un altro fattore estremamente importante per coloro che vogliono sembrare drasticamente più giovani. Esiste un altro rito che mi sono intenzionalmente trattenuto dal rivelare. Ma il sesto rito è un argomento che tengo in serbo per un momento successivo”.

SECONDA PARTE

«Un uomo non è libero quando è schiavo della carne.»

Seneca

PROGRESSI ALL'HIMALAYA CLUB

Erano passati tre mesi dal ritorno del colonnello Bradford dall'India e nel frattempo erano successe molte cose. Avevo iniziato immediatamente a eseguire i cinque riti ed ero enormemente gratificato dagli eccellenti risultati. Il colonnello si era allontanato per occuparsi di alcune faccende personali e per un certo periodo persi ogni contatto con lui. Quando infine mi ritelefonò, gli parlai con calore dei miei progressi e gli assicurai che avevo già dimostrato a me stesso in modo completamente soddisfacente quanto fossero efficaci i riti.

Ero ansioso di comunicare ad altri il mio entusiasmo affinché potessero trarre a loro volta beneficio dai cinque riti. Chiesi dunque al colonnello di prendere in considerazione l'ipotesi di tenere un corso. D'accordo con me, anch'egli la reputava una buona idea e disse che l'avrebbe fatto, ma a tre condizioni.

Innanzitutto, la classe doveva essere composta da uomini e donne di ogni ceto sociale: professionisti, impiegati, casalinghe e così via. Inoltre nessun iscritto al corso doveva avere meno di cinquant'anni, ma poteva averne anche cento o più, (a patto che fossi riuscito a trovare un partecipante così vecchio).

Il colonnello insistette su questo punto benché i cinque riti siano altrettanto utili alle persone più giovani. Infine il corso non doveva avere più di quindici iscritti.

Questa clausola rappresentò una grossa delusione per me poiché avevo previsto un gruppo molto più numeroso. Dopo aver inutilmente tentato di convincere il colonnello a cambiare idea, accettai tutte e tre le condizioni.

Riuscii in breve tempo a mettere insieme un gruppo che rispondeva a tutti i requisiti, e fin dall'inizio il corso ebbe un successo enorme. Ci vedevamo ogni sette giorni e mi sembrò di scorgere tracce di miglioramento in alcuni degli iscritti a partire dalla seconda settimana. Tuttavia il colonnello ci aveva chiesto di non discutere l'uno con l'altro dei nostri progressi e non avevo modo di sapere se gli altri condividessero le mie sensazioni. Poi, alla fine del mese, ogni incertezza svanì. Tenemmo una specie di incontro aperto in cui ciascuno era invitato a rendere gli altri partecipi dei propri risultati. Tutti i presenti riferirono di aver avuto almeno un parziale miglioramento. Ci fu chi diede resoconti brillanti dei progressi fatti, alcuni dei quali si potevano addirittura considerare notevoli. A ottenere i maggiori benefici era stato un uomo di quasi settantacinque anni.

All'Himalaya Club, come lo chiamavamo, vi furono in seguito incontri settimanali. Il capo alle dieci settimane prescritte, praticamente tutti i partecipanti erano in grado di eseguire i cinque riti ventun volte al giorno. Tutti confermarono non solo di sentirsi meglio, ma di ritenere che il loro aspetto fosse più giovanile, e diversi scherzarono sul fatto che non dichiaravano più la loro vera età. Questo mi fece venire in mente che quando alcune settimane prima avevamo domandato al colonnello quanti anni avesse, aveva risposto che non avrebbe fornito quell'informazione se non al termine della decima

settimana. Ebbene, era giunto il momento, ma il colonnello non si era ancora fatto vivo.

Qualcuno suggerì che ciascuno di noi indovinasse l'età del colonnello e la scrivesse su un foglietto. Poi, saputa la verità, avremmo verificato chi vi si era avvicinato di più. La proposta fu accolta e si stavano raccogliendo i foglietti quando il colonnello Bradford fece il suo ingresso.

Quando gli spiegammo in che cosa eravamo impegnati, il colonnello Bradford disse: "Portatemeli qui così posso rendermi conto di quanto vi siete avvicinati alla verità. Poi vi dirò quanti anni ho veramente". In tono divertito, il colonnello lesse ad alta voce i foglietti. Tutti ritenevano che avesse tra i quaranta e i cinquanta anni e alcuni gli attribuivano esattamente quarant'anni.

"Signore e signori", disse, "vi ringrazio per i vostri generosi complimenti. E poiché siete stati onesti con me, lo sarò anch'io con voi. Compirò settantatré anni al mio prossimo compleanno".

Sulle prime, tutti lo fissarono increduli. Era mai possibile che un uomo di settantatré anni ne dimostrasse quasi la metà? Come mai, chiesero, il colonnello aveva ottenuto risultati tanto più sorprendenti dei loro?

"Tanto per cominciare", spiegò il colonnello, "avete compiuto un lavoro davvero straordinario in sole dieci settimane. Quando vi sarete dedicati alla pratica per due anni, sarete testimoni di un cambiamento più pronunciato. Ma posso dirvi ben altro. Non vi ho rivelato tutto quello che c'è da sapere.

"Vi ho insegnato cinque riti che si propongono di restituire la salute della giovinezza e la vitalità. Vi aiuteranno inoltre a riacquistare un aspetto più giovane. Ma se volete recuperare completamente la salute e l'aspetto della giovinezza, dovete effettuare *un sesto rito*. Non ve ne ho parlato finora perché sarebbe stato inutile se non aveste prima ottenuto dei buoni risultati con gli altri cinque".

UN ALTRO PASSO AVANTI

I CINQUE TIBETANI: SESTO RITO

Il colonnello li avvertì che per trarre profitto dal sesto rito avrebbero dovuto accettare un'autolimitazione molto difficile. Suggerì che si prendessero un po' di tempo per valutare se erano intenzionati a praticarla per il resto della loro vita. Invitò coloro che desideravano proseguire con il sesto rito a tornare la settimana seguente. Dopo aver riflettuto, solo cinque del gruppo tornarono; tuttavia il colonnello sostenne che avevano fornito una prova migliore di quanto avessero fatto tutti i partecipanti ai corsi che aveva tenuto in India.

Dopo aver parlato del rito complementare, il colonnello spiegò che esso avrebbe incrementato l'energia riproduttiva corporea. L'amplificazione del processo avrebbe prodotto un rinnovamento sia mentale che fisico. Avvertì che in esso era implicata una restrizione che la maggior parte delle persone non è disposta ad accettare. Poi, il colonnello proseguì la sua spiegazione.

“Nell'uomo e nella donna medi, una parte spesso consistente della forza vitale che alimenta i sette vortici, viene incanalata nell'energia riproduttiva. La maggior parte di tale energia viene dissipata nel primo vortice e non ha mai alcuna possibilità di raggiungere gli altri sei.

“Per poter diventare un uomo o una donna eccezionale, tale possente forza vitale va preservata e diretta verso l'alto, per poter essere utilizzata da tutti i vortici, specialmente il settimo. In altre parole è necessario abbracciare il celibato perché l'energia riproduttiva venga reincanalata e usata per scopi più elevati.

“Far scorrere l'energia vitale verso l'alto è una cosa semplicissima, tuttavia nel corso dei secoli l'uomo ha di solito fallito i propri tentativi. In Occidente tutti gli ordini religiosi hanno provato a ottenere tale risultato senza peraltro riuscirci, *perché hanno tentato di dominare l'energia riproduttiva sopprimendola*. Il modo giusto per dominare quello stimolo potente non è far svanire o sopprimere, ma *trasmutare* - trasmutare l'energia e contemporaneamente farla salire. In questo modo, non solo avrete scoperto l'‘Elisir di Lunga Vita’, come lo chiamavano gli antichi, ma lo avrete anche messo in opera, cosa che gli antichi di rado erano in grado di fare.

“Ebbene, eseguire il sesto rito è la cosa più semplice della terra. Praticatelo solo quando avvertite un eccesso di energia sessuale e provate il desiderio naturale di esprimerla. Fortunatamente il rito è così semplice che potete praticarlo ovunque, a qualunque ora, ogni qualvolta avvertite lo stimolo. Ecco tutto ciò che dovrete fare:

“Mettetevi in piedi con la schiena perfettamente diritta e lentamente lasciate uscire tutta l'aria dai polmoni. Nel frattempo, piegatevi appoggiando le mani sulle ginocchia. Forzate l'esalazione finché non rimanga alcuna traccia d'aria; poi, a polmoni vuoti, tornate in posizione eretta. Ponete le mani sui fianchi e spingete verso il basso. Questo gesto vi costringerà a sollevare le spalle.

Contemporaneamente ritraete il più possibile l'addome e sollevate il torace.

“Mantenete la posizione il più a lungo possibile. Quando, in ultimo, sarete costretti a immettere aria nei polmoni vuoti, fatela fluire all'interno attraverso il naso. Dopo aver riempito i polmoni, esalate con la bocca. Espirando, rilassate le braccia, lasciandole pendere naturalmente lungo i fianchi. Fate diverse respirazioni profonde con la bocca o con il naso, e lasciate uscire l'aria dalla bocca o dal naso. Questa è

un'esecuzione completa del sesto rito. Alla maggior parte delle persone sono necessarie tre esecuzioni per reindirizzare l'energia sessuale e dirigere verso l'alto la sua forza potente.

“C'è solo una differenza tra una persona sana e vitale e un uomo o una donna eccezionali. Nel primo caso la forza vitale viene incanalata nell'energia sessuale, nel secondo tale forza viene diretta in alto per creare equilibrio e armonia tra tutti e sette i vortici. Ecco perché un uomo e una donna eccezionali diventano più giovani di giorno in giorno, di momento in momento.

Sono loro stessi a creare entro di sé l'Elisir di Lunga Vita' ”.

“Ora sapete che da sempre portavo con me la 'Fonte della Giovinezza'. I cinque riti, o sei per essere più precisi, non erano altro che una chiave per aprirne la porta. Quando mi viene in mente Ponce de Leon e la sua vana ricerca della 'Fonte della Giovinezza' penso che è davvero un peccato che sia andato così lontano per rimanere a mani vuote. Avrebbe potuto raggiungere lo scopo senza mai muoversi di casa. Ma proprio come me riteneva che la 'Fonte della Giovinezza' dovesse trovarsi in qualche remoto angolo del mondo. Non gli venne mai il sospetto che potesse essere da sempre dentro di lui.

“Vi prego di cercare di comprendere che per eseguire il sesto rito è assolutamente indispensabile che nell'individuo sia presente lo stimolo sessuale attivo. Nessuno può trasmutare l'energia riproduttiva se c'è poco o niente da trasmutare. È assolutamente impossibile che una persona che ha perduto l'impulso sessuale effettui questo rito. Non dovrebbe nemmeno provarci perché ne verrebbe scoraggiato ricavandone più male che bene.

Dovrebbe invece, senza tener conto dell'età, praticare gli altri cinque riti e provare nuovamente un impulso sessuale normale. Solo dopo aver conseguito un risultato del genere, potrà intraprendere l'opera di trasformazione di sé stesso in un essere eccezionale.

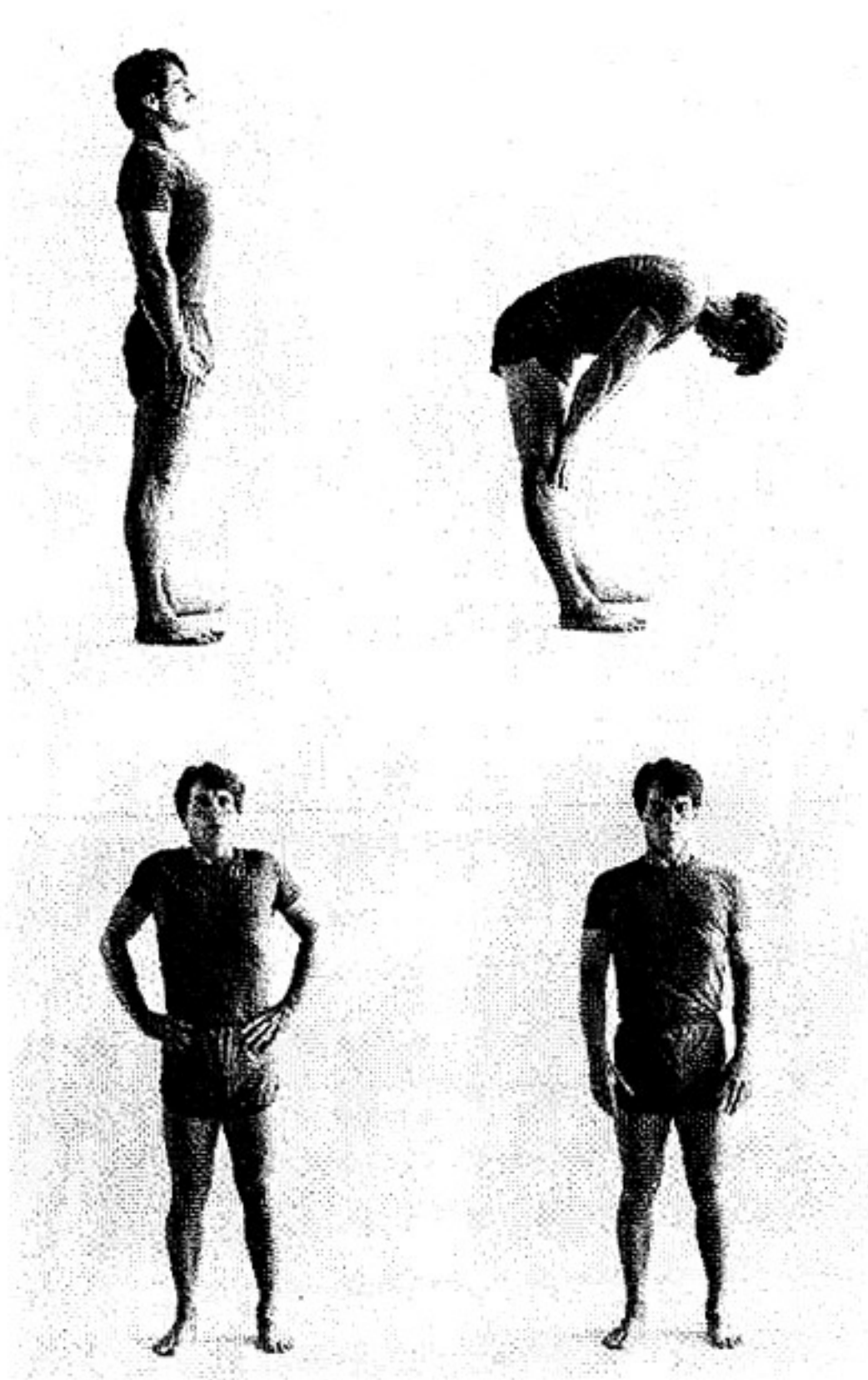
“Nessuno dovrebbe inoltre arrischiarsi a eseguire il sesto rito se non è sinceramente motivato a farlo. Se un individuo si sente incompleto in termini di espressione sessuale e prova il bisogno di lottare per vincerne l'attrattiva quell'individuo non è veramente in grado di trasmutare l'energia riproduttiva e di dirigerla verso l'alto. Al contrario, *l'energia verrà mal indirizzata verso lotte e conflitti interni*. Il sesto rito è solo per coloro che si sentono sessualmente completi e che provano un autentico desiderio di raggiungere scopi differenti.

“Per la stragrande maggioranza delle persone, il celibato è semplicemente una scelta inattuabile ed essi debbono limitarsi a praticare i primi cinque riti.

Tuttavia, col tempo, i cinque riti possono apportare un mutamento nelle priorità e un desiderio sincero di diventare uomini e donne superiori. In quel momento, l'individuo è chiamato a prendere con fermezza la decisione di iniziare un nuovo stile di vita. Un individuo del genere deve essere pronto ad avanzare senza tentennare o guardarsi indietro. Chi è in grado di fare una cosa del genere è sulla buona strada per diventare un vero maestro, capace di usare la forza vitale per conseguire tutto ciò che desidera. Ripeto, fate sì che nessun individuo, uomo o donna, pensi di volgere verso l'alto le correnti sessuali, finché non è pronto a lasciare dietro di sé i bisogni fisici in cambio delle ricompense che otterrà da un vero controllo su di sé. Solo allora l'individuo può procedere e il successo coronerà ogni suo sforzo.

NOTA

È veramente una contraddizione guidare l'energia sessuale nei chakra superiori (effetto prodotto dal sesto esercizio) ed essere nel contempo sessualmente attivi, cioè portare energia nei chakra inferiori. Questo è l'avvertimento del colonnello Bradford, che sostiene inoltre il dogma dell'inconciliabilità tra piacere sessuale e "vera" spiritualità. ***L'editore non concorda con questo modo di vedere, diffuso negli anni Trenta. Tuttavia nelle edizioni finora apparse l'avvertimento è stato mantenuto, con riferimento al rischio di sperimentare con questo esercizio, o forse per un eccesso di prudenza. Nel frattempo si può constatare quanto segue: non c'è alcuna difficoltà ad applicare il sesto esercizio in tempi di astinenza sessuale e in seguito, dopo il ritorno alla sessualità corporea, a sospenderlo, cioè a continuare con gli abituali cinque "tibetani".*** Ciò si basa su esperienze di guaritori e terapeuti. Anche Penny McLean, che nei suoi seminari e nelle sue conferenze consiglia i "tibetani", include anche il sesto "tibetano". Infine allievi della Scuola Nizhoni di Chris Griscom affermano che questo esercizio li aiuta a canalizzare nella pubertà i nuovi sentimenti e le nuove energie. Essi praticano il sesto "tibetano" e non si astengono dalla sessualità. ***Fanno però in modo di non essere sessualmente attivi alcune ore dopo l'esercizio.***



Sesto rito

TERZA PARTE

«Per allungare la vita, diminuisci i pasti.»

Benjamin Franklin

VITALITÀ ED ALIMENTAZIONE

Dopo la decima settimana, il colonnello Bradford non presenziò più tutti gli incontri, ma continuò a interessarsi dello “Himalaya Club”. Di quando in quando, si intratteneva col gruppo su vari argomenti utili, e, occasionalmente, alcuni partecipanti chiedevano consiglio su fatti specifici. Ad esempio, molti di noi erano particolarmente interessati al regime alimentare e al ruolo di straordinaria importanza che gioca il cibo nelle nostre vite. In proposito avevamo punti di vista differenti. Decidemmo perciò di chiedere al colonnello Bradford che ci descrivesse la dieta seguita dai Lama e la loro linea di condotta per quanto riguarda il cibo.

“Nel monastero himalayano di cui ero un 'novizio’” disse il colonnello durante l'incontro della settimana successiva, “non era importante stabilire quale fosse il cibo idoneo o la quantità sufficiente. Ogni Lama fa la sua parte di lavoro per procurarsi il necessario. Tutto il lavoro è eseguito nel modo più primitivo possibile. La terra viene addirittura arata a mano. Naturalmente i Lama potrebbero usare i buoi e l'aratro se volessero, ma loro preferiscono il contatto diretto con la terra. Sentono che manipolare e lavorare la terra aggiunge qualcosa all'esistenza umana. Personalmente l'ho trovata un'esperienza assolutamente remunerativa. Rinforzava la sensazione di armonia con la natura.

“È vero che i Lama sono vegetariani, ma non esclusivamente. Fanno uso di uova, burro e formaggio in quantità sufficiente a mettere in moto determinate funzioni cerebrali, corporee e del sistema nervoso. Comunque non mangiano carne, poiché i Lama, che sono forti e sani e che praticano il sesto rito, sembra non abbiano bisogno di carne, pesce o pollame.

“La maggior parte di quelli che si unirono alla schiera dei Lama, incluso me stesso, proveniva da una vita mondana e non sapeva quasi nulla di quali fossero il cibo e la dieta appropriati. Ma non molto tempo dopo il loro arrivo al monastero, invariabilmente, mostravano segni di straordinario miglioramento fisico. E ciò era dovuto, almeno in parte, alla dieta che seguivano.

“I Lama non sono esigenti riguardo al cibo. Non possono esserlo, dato che hanno ben poco da scegliere. La dieta di un Lama è costituita da buon cibo integrale, e di regola consiste in una sola qualità di cibo per pasto. Questo costituisce di per sé un segreto importante per la salute. Quando mangiamo una sola varietà di cibo alla volta, i cibi non si trovano in disaccordo nello stomaco. Le diverse qualità di cibo vi si scontrano perché gli amidi non si mescolano armoniosamente alle proteine. Ad esempio, *se mangiamo del pane, che è un amido, insieme a un cibo di contenuto proteico come la carne, le uova o il formaggio, nello stomaco si instaura una reazione chimica che non solo produce gas intestinali e sofferenza fisica immediata, ma a lungo andare contribuisce ad accorciare il tempo della vita e a indebolirne la qualità.*

“Molte volte mi sono seduto al tavolo del refettorio insieme ai Lama e ho mangiato pasti composti di solo pane. Altre volte, non abbiamo mangiato altro che verdura cotta e frutta.

“All'inizio avevo fame, se considerate la dieta a cui ero avvezzo e la varietà di cibi che ero solito mangiare, ma non ci volle molto tempo per abituarmi a consumare e gustare pasti che consistevano unicamente di pane nero o di un solo tipo di frutta. In certi casi un pasto a base di una sola qualità di verdura mi sembrò un banchetto.

“Non vi sto spingendo a limitare i pasti a un solo cibo per volta né a eliminare la carne dalla dieta. Vi raccomando però di *separare gli amidi, la frutta le verdure dalla carne, il pesce e il pollame. È corretto cibarsi solo di carne durante un pasto. Di fatto, se ne avete voglia, potete consumare vari tipi di carne in un solo pasto. È appropriato mangiare burro, uova e formaggio in un pasto a base di carne, oppure pane nero e, se lo desiderate caffè o tè. Non dovete mai terminare con qualcosa di dolce o che contenga amidi; quindi niente pasticci, torte o budini.*

"Sembra che il burro sia un cibo neutro. Si può consumare in un pasto a base di amidi o in uno composto di sola carne. Il latte si accorda meglio con gli amidi. Caffè e tè debbono sempre essere presi senza l'aggiunta di panna anche se addolcirli con moderazione non è dannoso.

"L'uso corretto delle uova è un'altra cosa interessante e utile che ho appreso durante la permanenza al monastero. I Lama non mangiavano mai uova intere a meno che non dovessero svolgere un lavoro manuale faticoso.

In quel caso, era possibile che mangiassero un uovo intero parzialmente bollito. Mangiavano spesso tuorli crudi, scartando l'albume. Sulle prime, il fatto che gettassero ai polli un cibo ottimo come gli albumi mi parve uno spreco. Poi però appresi che l'albume viene utilizzato solo dai muscoli e che non bisognerebbe cibarsene a meno che non li si eserciti.

"Avevo sempre saputo che il tuorlo d'uovo possedeva un alto valore nutritivo, ma imparai quale fosse davvero questo valore solo dopo aver parlato con un altro occidentale che viveva nel monastero, un uomo che aveva studiato biochimica. Mi disse che le comuni uova di gallina contengono una buona metà degli elementi utili al cervello, ai nervi e agli organi. E vero che tali elementi sono necessari solo in piccole quantità, ma se volete essere eccezionalmente vigorosi e sani, sia mentalmente che fisicamente, è necessario includerli nella dieta.

"C'è un'altra cosa importantissima che ho appreso dai Lama. Mi hanno insegnato quanto sia importante mangiare lentamente, non per amore delle buone maniere a tavola, ma allo scopo di masticare accuratamente il cibo. La masticazione è il primo gradino importante per la disgregazione del cibo in modo che esso possa essere assimilato dal corpo. Tutto ciò che mangiamo dovrebbe essere digerito in bocca prima di venire digerito nello stomaco. Se ingollate il cibo trascurando questo passaggio, quando raggiunge lo stomaco è dinamite vera e propria.

"I cibi proteici come carne, pesce e pollame richiedono una masticazione inferiore a quella necessaria ai cibi più complessi a base di amido. È comunque positivo masticare anch'essi in modo accurato. Più il cibo viene masticato, più sarà alto il suo potere nutritivo. Ciò significa che se masticate il cibo attentamente, ne ridurrete la quantità fino a dimezzarla.

"Molte cose che avevo dato per scontate prima di entrare nel monastero, mi sembrarono sconvolgenti quando me ne andai due anni dopo. Una delle prime cose che notai arrivando in una delle maggiori città dell'India fu la grande quantità di cibo che consumava chiunque poteva permetterselo. Vidi un uomo mangiare in un solo pasto la stessa quantità di cibo necessaria a sfamare e a dare nutrimento a quattro Lama che svolgono lavori pesanti. Ma naturalmente ai Lama non sarebbe mai venuto in mente di mettere nello stomaco la combinazione di cibi consumata da quell'uomo.

"Il conglomerato di cibi diversi in un solo pasto fu un'altra cosa che mi inorridì. Essendomi abituato a mangiare un cibo o due per pasto, fui sorpreso nel contare una sera ventitré qualità di cibo alla tavola del mio ospite. Non c'è da meravigliarsi che gli occidentali siano in condizioni di salute così deficitarie.

Sembra che non sappiano nulla o quasi del rapporto esistente tra dieta, salute e forza.

"I cibi appropriati, gli opportuni accostamenti alimentari, le giuste quantità di cibo, il metodo

corretto di mangiare, si combinano tra loro producendo risultati magnifici. Se siete sovrappeso, vi aiuteranno a dimagrire. Se siete sottopeso, ad aumentare. Vorrei esaminare altre questioni relative al cibo e alla dieta, ma il tempo non me lo consente. Limitatevi a ricordare questi cinque punti:

- 1. Non consumate amidi e carne durante lo stesso pasto, tuttavia se siete forti e sani non preoccupatevi eccessivamente.*
- 2. Se il caffè vi dà fastidio, bevetelo nero, senza aggiungervi latte o panna. Se continua a darvi fastidio, eliminatelo dalla dieta.*
- 3. Masticate i cibi fino al punto di farli diventare liquidi e riducete la quantità di cibo che mangiate.*
- 4. Mangiate un tuorlo d'uovo crudo, una volta al giorno, tutti i giorni, poco prima del pasto o immediatamente dopo, mai durante.*
- 5. Riducete al minimo la varietà di cibi consumati durante un pasto.*

QUARTA PARTE

«Un corpo debole indebolisce la mente»

Jean Jacques Rousseau

CONFERENZA ALL'“HIMALAYA CLUB”

Prima di partire per un viaggio che lo avrebbe portato in altre regioni degli Stati Uniti e nella natia Inghilterra, il colonnello Bradford tenne per l'ultima volta una conferenza allo Himalaya Club. Aveva deciso di trattare diversi argomenti ma di non parlare dei cinque riti che aiutano il processo di ringiovanimento. In piedi di fronte al gruppo, sembrava più vigoroso, agile e forte che mai. Non appena tornato dall'India, era apparso come l'immagine della perfezione. Ma d'allora in poi, aveva continuato a migliorare e persino ora stava facendo progressi.

“Per prima cosa”, disse il colonnello, “voglio scusarmi con le donne del gruppo perché ciò che dirò stasera è principalmente rivolto agli uomini.

Naturalmente, i cinque riti che vi ho insegnato sono ugualmente benefici per gli uomini e per le donne. Ma dato che sono un uomo, desidero trattare un argomento di grande importanza per gli altri uomini.

“Inizierò il discorso parlando della voce maschile. Sapete che alcuni esperti sono in grado di valutare la vitalità sessuale di un uomo semplicemente ascoltandolo parlare? Tutti abbiamo udito la voce acuta, stridula di un uomo in età avanzata. Sfortunatamente, quando la voce di una persona anziana inizia ad assumere quel tono, significa che è in corso un processo di deterioramento fisico. Lasciate che vi spieghi.

“Il quinto vortice alla base del collo controlla le corde vocali ed è in stretto rapporto con il primo vortice localizzato nel centro sessuale del corpo.

Ovviamente tutti i vortici sono legati tra loro, ma questi due sono, in un certo senso, dipendenti uno dall'altro. Ciò che riguarda uno, riguarda anche l'altro.

Perciò, una voce maschile alta e acuta è un segnale di scarsa vitalità sessuale. E se l'energia è scarsa nel primo vortice, potete scommettere che è carente anche negli altri sei.

“Ebbene, tutto quello che dovete fare per accelerare il primo e il quinto vortice e, di conseguenza tutti gli altri, è praticare i cinque riti. Ma c'è un altro sistema che gli uomini possono applicare allo scopo di rendere più rapido il processo. È di facile esecuzione. Richiede solo forza di volontà. Dovete fare uno sforzo cosciente per abbassare il tono di voce. Ascoltatevi mentre parlate e se vi accorgete di star assumendo con la voce un tono acuto o comunque più alto del normale, abbassatelo. Prestate ascolto agli uomini che hanno una bella voce ferma e prendete nota del suono. Poi, quando parlate, mantenete il più possibile la voce su quel tono basso, maschile.

“Per una persona molto anziana un fatto del genere costituisce una vera e propria sfida, ma in compenso si ottengono risultati eccellenti. In tempi brevi, la vibrazione più bassa della voce accelererà il vortice che si trova alla base della gola. Quest'ultimo, a sua volta, contribuirà ad aumentare il vortice del centro della sessualità che è l'accesso all'energia vitale. Man mano che il flusso d'energia

ascendente aumenta, il vortice della gola accelera, la voce si abbassa ulteriormente e così via.

“Ci sono uomini giovani con un aspetto forte e virile che, disgraziatamente, non manterranno a lungo. La voce di queste persone non è mai completamente maturata ed è rimasta piuttosto alta. Queste persone, esattamente come quelle più anziane, possono ottenere risultati straordinari facendo sforzi coscienti per abbassare la voce. In una persona giovane, lo sforzo contribuisce a conservare la virilità, in un anziano, a rinnovarla.

“Un po' di tempo fa, mi sono imbattuto in un esercizio eccellente per la voce. Come molte altre cose efficaci, è semplicissimo. Quando siete per conto vostro o quando c'è abbastanza rumore da coprire il suono che emettete e da non disturbare gli altri, ripetete a bassa voce e, almeno in parte, col naso:

"Mimm - Mimm - Mimm - Mimm". Ripetetelo in continuazione, il più possibile. È particolarmente efficace se è la prima cosa che fate al mattino, quando la voce tende di per sé a essere su un registro più basso. Poi, sforzatevi di mantenerla su una tonalità bassa per il resto della giornata.

“Non appena cominciate a fare progressi, effettuatelo nel bagno così da poter udire l'eco della vostra voce. In seguito, tentate di ottenere lo stesso effetto in una stanza più grande. Quando la vibrazione della voce si sarà intensificata, gli altri vortici del corpo subiranno un'accelerazione, in particolare il primo che risiede nel centro sessuale, il sesto e il settimo che si trovano nel capo.

“Anche nelle donne anziane la voce diventa alta e acuta e va intonata nello stesso modo. Ovviamente, la voce femminile è naturalmente più alta di quella maschile e le donne non dovrebbero cercare di abbassare la voce al punto di farla sembrare maschile. Di fatto, una donna dalla voce innaturalmente maschile trarrebbe vantaggio qualora si sforzasse di alzare il tono di voce usando il metodo che ho appena descritto.

“I Lama cantano all'unisono, a volte per ore, usando un registro basso.

L'importanza non risiede nel salmodiare in sé o nel significato delle parole ma nella vibrazione delle voci e nell'effetto che produce sui sette vortici. Migliaia di anni fa, i Lama si resero conto che il ritmo vibratorio del suono 'Ohmmm...' è particolarmente potente ed efficace. Uomini e donne scopriranno i benefici che derivano dalla ripetizione di questo suono se lo ripeteranno svariate volte ogni mattina e, per aumentarne l'efficacia, quante più volte possibile durante il giorno.

“Riempite completamente i polmoni e in posizione eretta, espellete lentamente l'aria in modo da creare il suono 'Oh mmm'. Dividetelo approssimativamente a metà in 'Ohhh...' e 'Mmmm...'. Sentite la 'Ohhh...' vibrare nel petto e la 'Mmmm...' vibrare nelle cavità nasali. Questo esercizio semplice è molto efficace per allineare i sette chakra e ne avvertirete i benefici sin dall'inizio. Non dimenticate che è la vibrazione della voce ad avere importanza non l'atto del cantare o il significato del suono!

IL MIRACOLO CONTINUA

“Dunque”, disse il colonnello, dopo un momento di pausa, “tutto ciò che vi ho insegnato finora riguardava i sette vortici. Ora invece vorrei parlare di alcune tecniche che ci possono rendere molto più giovani anche se non influiscono direttamente sui vortici.

“Se fosse possibile estrarre un uomo o una donna anziani da un corpo decrepito e collocarli in uno giovane, nuovo, quello di un venticinquenne, più o meno, ci scommetto che *continuerebbero a comportarsi da vecchi, attenendosi agli atteggiamenti che in prima istanza avevano contribuito a renderli tali.*

“Benché la maggior parte della gente si lamenti dell'avanzare dell'età, la verità è che essi traggono dall'invecchiare e da tutti gli svantaggi che porta con sé, un piacere ambiguo. Non è necessario

sottolineare che tale atteggiamento non li renderà certo più giovani. *Se una persona anziana vuole ringiovanire, deve pensare, agire e comportarsi come una persona più giovane ed eliminare atteggiamenti, modi di parlare e comportamenti della vecchiaia.*

“La prima cosa da tenere sotto controllo è la postura. Raddrizzatevi!

All'inizio del corso, alcuni di voi erano talmente curvi da sembrare punti interrogativi. Man mano che la vitalità è ricomparsa ed è migliorato l'umore, anche la postura ne ha tratto giovamento. È un fatto positivo, ma adesso non fermatevi. Mentre sbrigate le faccende quotidiane, pensate alla postura.

Raddrizzate la schiena, spingete il petto in fuori, fate rientrare il mento e tenete alta la testa. *In un batter d'occhio avrete eliminato vent'anni dal vostro aspetto e quaranta dal comportamento.*

“Inoltre, sbarazzatevi dei vezzi della vecchiaia. *Quando camminate, per prima cosa siate consapevoli di dove volete andare, poi mettetevi in moto e recatevi direttamente a destinazione. Non strascicate i piedi: sollevateli e camminate a grandi passi. Tenete d'occhio il luogo verso il quale vi state dirigendo e contemporaneamente tutto ciò che oltrepassate.*

“Nel monastero himalayano c'era un uomo, un occidentale come me, a cui non avreste dato più di trentacinque anni e che si comportava come un uomo di venticinque. Aveva più di cento anni. Se vi dicessi di quanto oltrepassava i cent'anni non mi credereste.

“*Per realizzare un miracolo simile, bisogna innanzitutto desiderarlo. Dovete accettare non solo l'idea che si tratti di un evento possibile, ma di qualcosa che riuscirete a ottenere. Fino a quando la meta del ringiovanimento vi sembrerà un sogno impossibile, rimarrà tale. Quando invece accetterete il fatto straordinario che è davvero possibile ringiovanire nell'aspetto, nello stato di salute e nell'atteggiamento, e concentrandovi su quel desiderio, dirigerete energia verso quel fatto, avrete già avuto la prima sorsata delle acque curative della 'Fonte della Giovinezza'.*

“I cinque semplici riti che vi ho insegnato sono uno strumento, un mezzo con il quale ottenere il vostro miracolo personale. Dopotutto, *le cose semplici della via sono le più potenti ed efficaci.* Se continuerete a praticare i riti al meglio delle vostre capacità, verrete enormemente ricompensati.

“E stato molto gratificante vedere ciascuno di voi migliorare di giorno in giorno”, concluse il colonnello. “Al momento vi ho insegnato tutto il possibile.

Tuttavia, man mano che i cinque riti proseguiranno nella loro opera, apriranno la porta a nuove acquisizioni e progressi nel futuro. Nel frattempo, altre persone hanno bisogno delle informazioni che vi ho dato ed è tempo che mi incammini per recarmi da loro”.

Detto questo, il colonnello ci disse addio. Quell'uomo straordinario si era guadagnato un posto speciale nel nostro cuore ed eravamo ovviamente molto dispiaciuti di vederlo partire. Eravamo tuttavia felici che, tra non molto, altre persone avrebbero condiviso le informazioni preziose che egli ci aveva dato con tanta generosità. Potevamo considerarci davvero fortunati. Infatti, nel corso della storia, pochi hanno avuto il privilegio di venire a conoscenza dell'antico segreto della 'Fonte della Giovinezza'.

INCANTO E PRATICA

DELLA DOTT.SSA BIRGIT PETRICK-SEDLMEIER

L'Autrice è un'insegnante di yoga e ha fatto parte fino all'agosto del 1991 dell'*Associazione tedesca insegnanti di yoga*. Riportiamo di seguito alcuni stralci tratti dall'appendice al libro sui riti tibetani intitolato *"Erfahrungen mit den Fünf Tibetern"* (*Esperienza con i cinque tibetani*).

Le variazioni descritte sono state pensate per aiutare chiunque sia vittima dei disturbi del nostro tempo,

ad esempio il mal di schiena. Tali variazioni non pretendono di semplificare la pratica. Al contrario ampliano le possibilità di fare con dolcezza esperienza del corpo. Se seguite tali indicazioni, vi sarà più facile adattare le tecniche alle vostre necessità.

Ogni tecnica, compresi i riti tibetani, ha bisogno di essere riconsiderata, di quando in quando, da insegnanti esperti. Anche un piano di esercizi come questo, che riscuote tanto successo, nasconde dei pericoli se non è eseguito correttamente. Ad esempio, ***i disturbi alla tiroide e i problemi al collo e alla parte inferiore della schiena possono peggiorare se i riti tibetani vengono eseguiti impropriamente.***

È importante controllare la propria pratica ed essere al corrente del grado di abilità raggiunta. Poiché ci vorrà del tempo prima che sappiate verificarlo, è molto utile che vi atteniate il più strettamente possibile alle indicazioni scritte.

Vediamo in che modo gli esercizi si possono adattare ai vostri bisogni.

PRIMO RITO

Non è la rotazione, che costituisce l'essenza dell'esercizio, a rappresentare il problema principale, ma il modo in cui la si porta a termine. Se volete interrompere la rotazione, divaricate i piedi portandoli alla stessa ampiezza delle spalle, toccatevi i palmi delle mani davanti al petto e guardatevi i pollici.

Vi aiuterà a ritrovare l'equilibrio.

SECONDO RITO

L'errore più comune è quello di sollevare contemporaneamente le gambe e la parte inferiore della schiena. Così facendo, la schiena si indebolisce.

Quando sollevate le gambe, fate aderire la schiena al pavimento. In tal modo, farete sì che il movimento parta dai talloni. Spingete i talloni lontano dal corpo.

Le dita dei piedi vanno verso i polpacci. Questa posizione attiva gli estensori delle gambe. Potete anche collocare le mani sotto ai glutei, aiutando così le gambe ad assumere la posizione verticale.

Se soffrite di lordosi (massima curvatura della parte inferiore della schiena), prima di alzare le gambe appoggiate completamente i piedi sul pavimento. E non abbassate le gambe tese. Riportate a terra per primi i piedi e lasciateli scivolare sul pavimento fino a distendere completamente le gambe.

TERZO RITO

Quando siete in ginocchio, abbiate cura di flettere le dita dei piedi, altrimenti, con tutta probabilità, inizierete a inarcarvi dalla parte inferiore della schiena piuttosto che da quella superiore. Per evitare di indebolire la parte inferiore della schiena tendete i muscoli dei glutei.

Vi consiglio di assumere con le mani una posizione differente da quella canonica. Appoggiatele sulla parte inferiore della schiena con le dita rivolte verso il basso. È una preparazione migliore all'inarcamento; inoltre, avvicinando le scapole si allarga il torace.

Secondo la mia esperienza questo esercizio crea dei problemi per i ripetuti piegamenti del collo in

avanti e indietro. È particolarmente importante stirare il collo prima di piegare il capo in avanti. Abbassate il capo a partire dal mento e inclinatelo con delicatezza all'indietro. Per stabilire di quanto dobbiate piegare il capo all'indietro, appoggiate una mano sulla nuca e inclinatelo. Togliete la mano e mantenetelo in quella posizione.



Posizione di riequilibrio da effettuarsi dopo l'ultima esecuzione.

QUARTO RITO

Il punto centrale dell'esercizio dovrebbe essere il raddrizzamento e lo stiramento della spina dorsale. Usate le mani come sostegno per sedervi con la schiena perfettamente dritta. Abbassate il capo solo dopo aver stirato il collo. Iniziate a sollevare il busto a partire dal bacino e fatelo indietreggiare per evitare di piegare le gambe prima che il corpo si sia sollevato dal pavimento. Spingete il bacino verso i piedi. Durante l'espirazione portatevi seduti tra le mani e raddrizzate la colonna vertebrale.

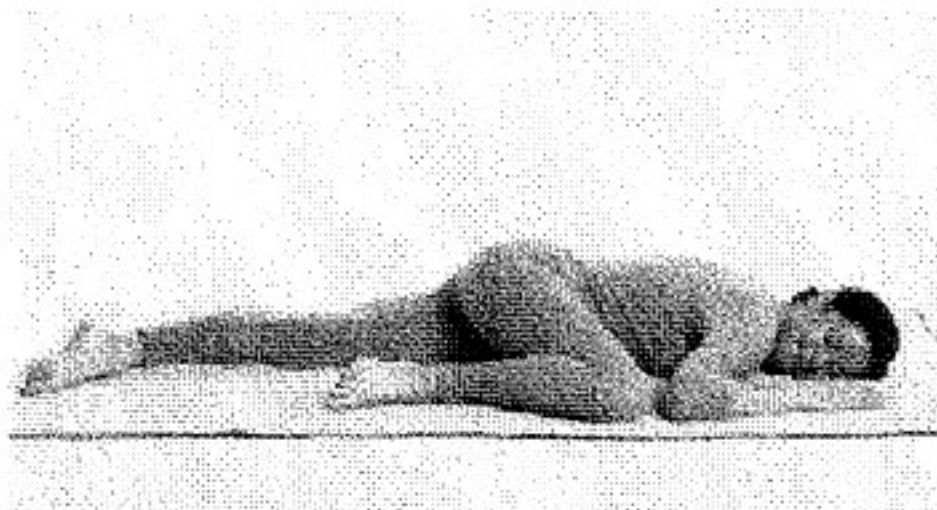


Posizione di riequilibrio da effettuarsi dopo l'ultima esecuzione.

QUINTO RITO

Iniziate l'esercizio a partire da una posizione prona per accertarvi che la distanza tra le mani e i piedi sia corretta. Le mani si trovano in prossimità del torace, le dita dei piedi sono flesse. Usate le mani e la potenza della schiena per spingervi nella posizione che si accompagna all'espiazione. Contraete i muscoli dei glutei, per non indebolire la parte inferiore della schiena. Mentre espirate, alzate i glutei e spostatevi nella posizione invertita cosiddetta a V, portando i glutei in alto e indietro. Così facendo allungherete la parte inferiore della schiena.

Fate sempre questo esercizio a piedi scalzi su una superficie non scivolosa (legno o pietra). Se lo effettuate su un tappeto, lo sforzo per non scivolare impiegherà molte delle vostre energie.



Posizione di riequilibrio da effettuarsi dopo l'ultima esecuzione.

AFFERMAZIONI CHE ORIENTANO L'ENERGIA

DI MARASCHI A. MAGYAROSY E VOLKER KARRER

Da qualche parte, nei recessi della mente, si svolge un dialogo incessante.

Pensieri incompleti, alcuni dei quali appartenuti ad altre persone, hanno plasmato un borbottio costante. Sono pensieri che non sempre hanno a cuore il nostro bene. Indossano i panni del nostro sé e ci dicono: *“Non ti senti bene”*.

“Non ce la farai mai. Sei stupido, brutto, mediocre, diverso, non sei abbastanza buono, sei malato. Il tuo successo è pura fortuna. La felicità non dura”. Siate onesti. Credete davvero a tutte queste stupidaggini che vi arrivano dai recessi della mente?

È interessante il fatto che tali schemi ripetitivi impercettibili o a malapena udibili, determinino il corso delle nostre vite. Ci sorprendiamo costantemente che ci “accada” sempre la stessa cosa. Secondo la saggezza degli antichi, la materia si conforma al pensiero. Anche prima di scoprire l'esistenza dei cinque riti tibetani, la mente era pronta a cogliere un'opportunità del genere, Come intendete usare tutta l'energia liberata dalla pratica degli esercizi?

I pensieri sono energia. I pensieri coscienti sono energia orientata. Le affermazioni sono pensieri coscienti indirizzati verso esiti positivi, stimolanti e liberatori. Le affermazioni servono a orientare l'energia. In altre parole: la mente riceve una maggiore quantità di quel sollievo di cui ha bisogno e voi decidete in che direzione stia andando il viaggio della vostra vita.

AFFERMAZIONI PER IL PRIMO RITO

Sto respirando profondamente, lentamente e con molta tranquillità.

Sono luce, amore, risata...

Sono sempre consapevole dei miei movimenti.

Ad ogni respiro ricevo nuova energia.

Sono forza vitale luminosa.

In ogni momento sono io che creo la mia vita.

La mente e il cuore sono in equilibrio.

L'energia scorre liberamente e senza limitazioni.

Percepisco il mio corpo come un tutto armonioso.

Sono puro respiro.

Il mio corpo diventa sempre più leggero.

Col respiro unifico la mente, il corpo e lo spirito.

Lascio che il respiro trovi il suo ritmo naturale.

Abbandono ogni negatività.

Mi affido alla saggezza del corpo.

I miei movimenti seguono il respiro.

Sono in armonia col flusso della vita.

Sono sempre nel posto giusto al momento giusto e facendo ciò che è bene fare ottengo risultati positivi.

AFFERMAZIONI PER IL SECONDO RITO

Sto respirando profondamente, lentamente e con molta tranquillità.

Vivo con la consapevolezza che mi giunge dal centro di me stesso.

Sono sempre consapevole dei miei movimenti.

Ad ogni respiro ricevo nuova energia.

Mi sento in unione col mio corpo.

In ogni momento sono io che creo la mia vita.

La mente e il cuore sono in equilibrio.

Ascolto i messaggi del mio corpo.

Percepisco il mio corpo come un tutto armonioso.

Sono puro respiro.

Ho moltissimo tempo per tutto ciò che c'è di essenziale nella mia vita.

Col respiro unifico la mente, il corpo e lo spirito.

Lascio che il respiro trovi il suo ritmo naturale.

Il mio mondo interiore è in armonia con il mondo esterno.

Mi affido alla saggezza del corpo.

I miei movimenti seguono il respiro.

Sono sensibile ai miei bisogni più profondi.

Sono sempre nel posto giusto al momento giusto e facendo ciò che è bene fare ottengo risultati positivi.

AFFERMAZIONI PER IL TERZO RITO

Sto respirando profondamente, lentamente e con molta tranquillità.

Mi sto aprendo alla bellezza della vita.

Sono sempre consapevole dei miei movimenti.

Ad ogni respiro ricevo nuova energia.

L'energia fluisce ininterrottamente nel mio corpo.

In ogni momento sono io che creo la mia vita.

La mente e il cuore sono in equilibrio.

Mi dischiudo alla bellezza che è in me.

Percepisco il mio corpo come un tutto armonioso.

Sono puro respiro.

Mi sento in comunione con la terra e il cielo.

Col respiro unifico la mente, il corpo e lo spirito.

Lascio che il respiro trovi il suo ritmo naturale.

Il coraggio e la resistenza aumentano di giorno in giorno.

Mi affido alla saggezza del corpo.

I miei movimenti seguono il respiro.

Affronto le sfide della vita.

Sono sempre nel posto giusto al momento giusto e facendo ciò che è bene fare ottengo risultati positivi.

AFFERMAZIONI PER IL QUARTO RITO

Sto respirando profondamente, lentamente e con molta tranquillità.

Esprimo la consapevolezza per mezzo del mio corpo.

Sono sempre consapevole dei miei movimenti.

Ad ogni respiro ricevo nuova energia.

L'energia corrobora ogni cellula del mio corpo.

In ogni momento sono io che creo la mia vita.

La mente e il cuore sono in equilibrio.

Lascio che il mio corpo segua il flusso e il riflusso della marea.

Percepisco il mio corpo come un tutto armonioso.

Sono puro respiro.

Il mio sapere e le mie azioni sono in armonia.

Col respiro unifico la mente, il corpo e lo spirito.

Lascio che il respiro trovi il suo ritmo naturale.

Sono forte e vivo.

Mi affido alla saggezza del corpo.

I miei movimenti seguono il respiro.

Ogni volta che gioisco della vita, faccio un dono a me stesso e al mondo.

Sono sempre nel posto giusto al momento giusto.

AFFERMAZIONI PER IL QUINTO RITO

Sto respirando profondamente, lentamente e con molta tranquillità.

Il mio corpo è flessibile, i miei pensieri sono duttili.

Sono sempre consapevole dei miei movimenti.

Ad ogni respiro ricevo nuova energia.

Mi muovo seguendo i ritmi del mio corpo.

In ogni momento sono io che creo la mia vita.

La mente e il cuore sono in equilibrio.

Il mio corpo è bello e cedevole.

Percepisco il mio corpo come un tutto armonioso.

Sono puro respiro.

Mi sento vitale e sono felice.

Col respiro unifico la mente, il corpo e lo spirito.

Lascio che il respiro trovi il suo ritmo naturale.

Sono giovane e dinamico e rimarrò tale.

Mi affido alla saggezza del corpo.

I miei movimenti seguono il respiro.

Mi concentro sulle cose essenziali della mia vita.

Sono sempre nel posto giusto al momento giusto e facendo ciò che è bene fare ottengo risultati positivi.

MUSICA PER AUMENTARE L'ENERGIA

DI WOLFGANG MÜLLER

I cinque riti energizzanti noti come riti tibetani hanno un'influenza positiva sul flusso della forza vitale. Alcune prove muscolari chinesiolgiche possono provare la verità di tale affermazione. Il corpo, invece, ne confermerà l'effetto positivo immediatamente.

La forza vitale è il fondamento di tutta l'esistenza. È la fonte della salute e del benessere. È importante immettere quanta più forza vitale possibile.

La forza vitale compone il corpo energetico che è collegato al corpo fisico, alla mente e allo spirito. Ecco perché è così importante apportare nella stessa misura energia alle componenti psichiche e spirituali e a quelle fisiche. La salute non si può suddividere.

La musica è un metodo magnifico per innalzare lo spirito. Armoniose vibrazioni musicali spingono le energie spirituali a scorrere liberamente. Le dissonanze spirituali possono ritrovare l'equilibrio per mezzo dei suoni appropriati.

Se tocate della sabbia fine poggiata su un vetro con un diapason, la sabbia si disporrà secondo disegni armoniosi. Grazie a questo esperimento, l'effetto della musica sulla materia appare ovvio. Le forme energetiche della musica si ripercuotono sui campi energetici spirituali influenzando la forza vitale.

Durante l'esecuzione dei riti vi accorgerete immediatamente quanto sia piacevole il supporto che la musica fornisce alla pratica.

È possibile che cinque antichi riti tibetani vi facciano sembrare e sentire più giovani? Leggete cosa si dice in proposito...

LETTERE E COMMENTI

Riportiamo alcuni stralci di lettere all'editore o brevi annotazioni inviate dai lettori delle edizioni in lingua inglese e in lingua tedesca.

Ho sentito la differenza dopo il *primo* giorno! Ora che sono passate quasi quattro settimane sembro più giovane e mi sento più vitale ogni giorno che passa!

Dolores H., Chelan, Washington

Dopo sole cinque settimane rughe, zampe di gallina e macchie dovute all'età stanno scomparendo. Sì, i cinque riti funzionano. Tutto quello che bisogna fare è provarci e in poco tempo è possibile tornare a essere belli.

Che Dio vi benedica. Vi ringrazio sinceramente per avermi regalato la giovinezza.

Barbara Crockett, Las Vegas, Nevada

SEMBRARE PIÙ GIOVANI

Dopo una pratica dei cinque riti durata più di un anno, ora sembro molto più giovane... alcuni dicono che dimostro quindici anni di meno. Le mie caviglie deboli si sono rafforzate e il portamento è migliorato. Ho un corpo più flessibile e agile.

La Mae Lemkuil, Oostburg, Wisconsin

Non solo mi sento più giovane, ma chi è al corrente della mia età mi dice che dimostro vent'anni di meno e mi comporto come se così fosse. Il mio dottore, si è lamentato poiché, nonostante corra per venticinque-trenta chilometri a settimana, io sembro più giovane di lui. Consiglio questo libro a chiunque voglia arrestare il processo di invecchiamento.

Jack Smith, Grass Valley, California

Dopo aver praticato i cinque riti per tre mesi, sono rimasto sorpreso da quello che mi hanno detto gli amici. Volevano sapere come mai sembravo tanto più giovane di prima. Alcuni sostengono addirittura che dimostro quindici anni di meno. Sono davvero elettrizzato dal fatto che la "Fonte della Giovinezza" esista veramente.

Bernard Davis, Liberty, New York

SENTIRSI PIÙ GIOVANI

Poco tempo fa, uno dei miei amici cominciò a ringiovanire; la sua barba completamente grigia a poco a poco assunse una gradevole tonalità scura. Alle mie richieste, mi parlò del libro sulla “Fonte della Giovinezza”.

Ecco cosa mi è successo da quando ho iniziato a praticare i cinque riti: l'insonnia e l'eczema di cui soffrivo sono scomparsi completamente. Ho detto addio alle vampate di calore (ho cinquantatré anni). Dopo venticinque anni di lenti bifocali, non ho più bisogno di occhiali. Gli occhi hanno ripreso quella bella tonalità azzurra che avevano venticinque anni fa. Mi sembra di avere di nuovo sedici anni, ma sento la nostalgia dei capelli d'argento. È l'unica cosa che amo della vecchiaia.

Ida Schultz, Salt Lake City, Utah

Dopo circa tre mesi di pratica dei cinque riti, in molti hanno cominciato a dirmi che sembravo molto più giovane e se mi guardo allo specchio non posso che essere d'accordo con loro. Quando mi hanno chiesto cosa stessi facendo, gli ho parlato del libro sulla “Fonte della Giovinezza” che in seguito hanno comprato. Dopo aver praticato i cinque riti per un certo periodo, sembrano più giovani anche loro.

Charles Tepper, Brooklyn, New York

I CAPELLI CRESCONO DI NUOVO

Per un certo periodo i miei capelli si assottigliavano e cadevano. Ora stanno ricrescendo e diventando più folti.

Henry Van Olst, Hawthorne, New Jersey

Quando i familiari del mio medico mi videro dopo quasi cinque anni, dissero: “Cosa le è successo? Sappiamo che adesso ha settantacinque anni, ma ne dimostra trentacinque e si comporta come se li avesse. Non ha più i capelli bianchi e radi, ma grigi e folti. Ci sveli il suo segreto”. Ho mostrato loro il libro sulla “Fonte della Giovinezza” e poiché sono buoni amici di vecchia data, gliel'ho dato in prestito. Non è necessario aggiungere che non ho mai più rivisto quel libro.

H.B. McCauley, Tularosa, New Mexico

Quando ho iniziato a praticare i riti, avevo la barba e i baffi così grigi ed ero così pallido che sembravo il fantasma di mio nonno. Adesso ho una bella carnagione e il mio corpo ha riacquisito tonicità; barba e baffi a poco a poco hanno cambiato colore e ora sono quasi neri. Inoltre riesco a leggere anche i caratteri minuscoli, cosa che non riuscivo a fare prima.

Chas. Hamilton, Thousand Oaks, California

UN'ENERGIA SORPRENDENTE

Mi sono dedicato intensamente per quasi quindici anni ai metodi di miglioramento personale, ma non mi sono mai sentito così bene come con i cinque riti... Dopo la terza settimana, ho cominciato ad avvertire un aumento di vitalità e di energia sorprendenti. Veramente sbalorditivo e sensazionale!

Joe Alexander, Fayetteville, Arizona

Benché faccia i cinque riti solo da qualche settimana, la mia vitalità è aumentata in modo incredibile. Sembrerà inverosimile, ma anche il grado di coscienza è diventato più acuto. Sono inebriata!

Myra C, Yakima, Washington

Ho consigliato il vostro libro a svariati pazienti che recentemente sono tornati da me fornendomi resoconti entusiasmanti. Cosicché, tre settimane fa, mi sono messo a fare i cinque riti anch'io. Dopo nove giorni avvertivo un aumento considerevole di forza e resistenza. Riuscivo a salire le scale con dei pacchi pesanti senza alcuno sforzo. Un nutrizionista che ho incontrato di recente, mi ha detto di essere diventato molto più forte dopo aver praticato i cinque riti per quattro mesi, nonostante sia stato sempre atletico e sollevasse pesi con regolarità. Gli amici gli hanno detto che aveva un aspetto molto più giovane. Ho molta fiducia nel vostro libro e ho intenzione di seguirlo fino in fondo.

Dr. Stanley S. Bass, D.C., Ph. C, Brooklyn, New York

MIGLIORARE LA MEMORIA

La mia memoria era diventata talmente scarsa che me ne vergognavo.

Oggi, dopo una pratica quotidiana dei riti per due mesi, mi sembra di aver riacquisito lucidità di mente e molta, molta più energia. Anche i miei amici si sono accorti del cambiamento. Sono davvero gratificata dal fatto che a sessantadue anni sto “ringiovanendo” invece di invecchiare.

Adeline Neveu, Yakima, Washington

All'età di ottantatré anni avevo perduto ogni interesse nella vita. Stavo pensando di ritirarmi in una casa di riposo, e non pensavo che sarei vissuto molto a lungo. Poi, ho scoperto l'esistenza del vostro libro sui cinque riti.

Non è da molto che li eseguo, ma ho già recuperato il 50% della memoria perduta e mi sento molto più vivo di prima. Tutti non fanno altro che dirmi che sembro più giovane. Grazie ai cinque riti, ora sono una persona completamente diversa e continuo a migliorare. Tutti dovrebbero leggere questo libro.

E.B.K. Miller, Buxton, North Carolina

La lettera vi giunge da chi pochi mesi fa era un rottame umano. Avevo appena l'energia per allacciarmi una scarpa, dopodiché dovevo riposarmi.

Adesso sono in grado di sollevare e di trasportare più di trenta chili. È il libro migliore che abbia letto in vita mia.

L. H. Chambers, Bainville, Montana

Vi devo confessare che non avevo mai provato un simile meraviglioso senso di benessere, gioia e armonia, forza e resistenza. È davvero sorprendente, perché sono una bisnonna di settantaquattro anni!...

P.S.

Sembra che io abbia bisogno di meno ore di sonno e, dato che sono più rilassata, dormo più profondamente.

Jytte Fyrst, Oslo, Norvegia

ENERGIA: UNA FORZA DUREVOLE

Quando tornavo a casa dal lavoro ero completamente sfinita, persino durante il weekend, dopo aver dormito a lungo. Da quando eseguo i riti, sono sempre sveglia e piena di energia. L'estate scorsa ne avevo più di tutti gli altri componenti la mia squadra di softball. Il cambiamento è stato assolutamente incredibile.

Linda Felder, Silver Spring, Maryland

Mezzo addormentato, mi trascinavo in classe tutte le mattine. Da quando pratico i riti, mi sento lucido e attento, addirittura non vedo l'ora di studiare.

Inoltre, mi ero allenato per un certo periodo con dei risultati mediocri. Da quando faccio i riti, noto un miglioramento sorprendente delle mie prestazioni e riesco a sollevare un peso maggiore. Non sono certo di condividere la spiegazione metafisica, ma sono sicuro che i cinque riti funzionano. Grazie!

Mark Perkins, Lansing, Minnesota

Ho notato subito un cambiamento nella quantità di energia e nello stato di benessere. Le giornate scorrono meglio e ho più capacità di resistenza sul lavoro. Questo succede solo quando faccio i cinque riti.

Un partecipante soddisfatto

GRASSO E FLACCIDITÀ SCOMPAIONO

Avevo un corpo flaccido che sta diventando rapidamente agile e sodo ed è solo da undici settimane che faccio i cinque riti. Ancor più sorprendente è la sensazione di controllo. Il corpo è leggero e risponde come quando avevo trent'anni. Ho molta più energia e gioia. Il mio amico dice che i riti aiutano a sintonizzarsi con la fonte universale del benessere e a eliminare tutta la negatività.

Assya Humesky, Ann Arbor, Minnesota

Grazie ai cinque riti sto sviluppando i muscoli e perdendo gli strati di grasso.

Ora mi sento molto meglio e mi aspetto in breve tempo altri miglioramenti.

Consiglio vivamente a tutti questo libro.

Charles Knower, Los Angeles, California

Dieci giorni fa mi sono provata il vestito di mia sorella ma aveva la vita così stretta che addosso a me sembrava orribile. Ieri l'ho riprovato e mi stava benissimo. È difficile credere che le forme del mio corpo siano migliorate tanto in così breve tempo, ma è la verità. Inoltre ho molta più resistenza.

Riesco a lavorare di più e a riprendermi molto meglio e più rapidamente dalla stanchezza.

Ruth O., Alpine, Texas

La pelle delle braccia si è rassodata e non è più flaccida a vedersi.

Consiglio a tutti la pratica dei cinque riti. Eseguiteli senza pregiudizi e osservate i risultati.

V.T., Placerville, California

Una vertebra, l'anca e una rotula sono tornate a posto spontaneamente.

Dopo anni di dipendenza dai chiropratici, potete immaginare quale sia la mia gioia.

Bonita Z, Phoenix, Arizona

UN SOLLIEVO PER L'ARTRITE

Dopo una pratica regolare dei riti per sei mesi, l'artrite alle ginocchia è sparita, e dire che provengo da una famiglia di artritici. Sono davvero contento di avere scoperto nel libro del colonnello, l'anno scorso.

Fred Schmidt, Tavares, Florida

Dopo dieci anni mi accorgo di non avere più l'artrite alle dita. I capelli si stanno scurendo sulla parte anteriore dove erano completamente bianchi. E mi sento molto più vitale.

Helena Sutherland, San Anselmo, California

Da due anni avevo i piedi gonfi. Ho consultato un medico generico, un osteopata e due specialisti dei piedi; nessuno di loro è riuscito ad aiutarmi.

Dopo aver fatto i cinque riti per una settimana, il gonfiore è scomparso e in due mesi ho perso due chili senza modificare la mia dieta.

Don Starkman, Philmath, Oregon

UN AIUTO CONTRO LA SINUSITE

Il motivo che mi ha spinto a ordinare il vostro libro è stata l'idea di guarire dopo anni di mal di testa provocato dalla sinusite. Il giorno stesso in cui mi è arrivato ho cominciato con i riti e da allora non ho più avuto un mal di testa.

In Virginia, dove tanta gente soffre di sinusite, è un miracolo.

Helga Vorda, Reston, Virginia

Al mattino niente più risvegli con una narice otturata. I seni nasali ora si stanno ripulendo. Era una cosa sgradevole, a dir poco.

Ron McIntosh, Eden, New York

Non appena ho iniziato con i cinque riti, i seni nasali hanno cominciato a liberarsi. Ora l'olfatto è molto più acuto di prima e l'udito è migliorato.

Wm. V. Marsh, Randall, Vermont

Anni fa, una sinusite acuta mi fece perdere l'olfatto. Da quando ho iniziato a praticare i cinque riti, l'ho recuperato. Non riesco a esprimere a parole quanto vi sia grata.

Carol M., Tucson, Arizona

I risultati sono davvero sorprendenti. Ora mi diverto a giocare a golf e a tennis senza provare dolore di alcun genere. Riesco a fare il mio lavoro al cantiere senza dolore o muscoli indolenziti. Ho sessantanove anni ma ne dimostro quarantacinque.

William Bond, Golden, Connecticut

SOLLIEVO DAL DOLORE

Ho avuto mal di schiena per trentasette anni e dopo il primo giorno di pratica dei cinque riti, è completamente sparito.

Kathy Logan, Los Gatos, California

A causa di una vecchia ferita, per trentotto anni ho provato dolore al ginocchio sinistro. Da quando ho cominciato i cinque riti, un anno fa, il ginocchio sinistro è in ottima forma come il destro. Adesso riesco a girarmi e a ruotare senza il minimo fastidio. Inoltre, da quando faccio i cinque riti, il terribile male che provavo alla spalla e al braccio, mi ha abbandonato per non ripresentarsi più.

Charles Pabis, Fayette City, Pennsylvania

Per più di sei mesi ho sofferto di un forte dolore alle gambe. Dovevo prendere due pillole per recarmi al lavoro e due per tornare a casa. Dopo due settimane di esecuzione dei riti, il dolore è scomparso. Ora, a distanza di trenta giorni, posso lavorare e suonare giorno e notte senza pillole. I riti funzionano. Potete aggiungere il mio nome alla lista delle persone felici.

Wm. T. Spencer, D.C., St. Paul, Minnesota

I dolori che avevo nella parte inferiore della schiena vanno molto meglio adesso; sto male molto di rado.

Thomas H. Hentz, Ellensburg, Washington

Una brutta lesione alla spina dorsale mi aveva reso disabile per cinque anni, facendomi patire dolori tremendi. Avevo pensato di mettere fine alla mia vita quando ho letto il vostro libro. Ora, grazie ai cinque riti, il dolore mi ha abbandonato. Riesco di nuovo a camminare, sono riuscita persino a trovare lavoro come insegnante pre-scolastica.

Lynna Turnbow, Reno, Nevada

Il libro sulla "Fonte della Giovinezza" mi piace moltissimo perché mi ha dato una mano a migliorare lo stato della mia tiroide. Ho preso per quasi venticinque anni tre milligrammi di Syntroid e adesso me ne

basta uno.

Quando il dottore dice che non riesce a credere sia opera dei cinque riti, mi viene da sorridere.

Kathy Hernandez, Marina Del Rey, California

UNA DIGESTIONE MIGLIORE

Quando faccio i cinque riti sento che la digestione migliora. Sento la testa più libera. *La Fonte della Giovinezza* è un libro affascinante.

Arthur L., Philadelphia, Pennsylvania

Ho la prova che i cinque riti funzionano. Un paio di settimane dopo aver iniziato a praticarli l'ulcera si è rimarginata quasi del tutto.

Harriette B., Phoenix, Arizona

Non ho ancora provato i cinque riti, ma ho seguito i consigli del libro sulla dieta e ho avuto risultati notevoli. Sembro più giovane e in forma. Ogni volta che mi presento in pubblico, tutti mi fanno i complimenti per il mio aspetto. A quanto pare mangio meno e non ho falsi appetiti per cibi spazzatura. Ho regalato ad amici e amiche diverse copie del libro. Di recente ne ho incontrata una di loro e anche lei aveva un aspetto molto migliore.

Frances M. Turner, Los Angeles, California

NON SI ERANO MAI SENTITI MEGLIO

Da quando mi hanno fatto conoscere i cinque riti non ho saltato un giorno e non mi sono mai sentita meglio in vita mia

J.R. Watzke, Waunakee, Wisconsin

Dopo due giorni avevo già ottenuto qualche risultato. Col passar del tempo mi accorgo di ulteriori sorprendenti miglioramenti. Avevo acquistato un mucchio di libri sulla salute e benché fossero buoni libri, nulla mi ha aiutato in così breve tempo come il vostro. Lo considero in tutto e per tutto una risposta alle mie preghiere.

Ruth S., Kansas City, Missouri

È uno dei libri migliori che conosco, al momento. Vorrei che tutte le persone belle che ci sono al mondo ne venissero a conoscenza.

Nina Stewart, Gloucester, Massachusetts

Grazie per aver pubblicato questo splendido libro. Non appena ho iniziato a leggere, non sono più

riuscita a metterlo giù... PS. Ho settantasette anni e ho cercato un libro del genere per tutta la vita!
Evelyn Sugden, Allentown, Pennsylvania

ALTRI COMMENTI

Di fronte a giudizi e commenti così entusiastici, il lettore certamente si domanderà: “Ma è possibile che sia tutto vero?”. A titolo di riprova, riportiamo altri stralci di lettere scritte da lettori dell'edizione tedesca.

Faccio gli esercizi da tre mesi e mi sento più giovane ogni giorno che passa.
Dal momento che ho solo trent'anni, forse i cambiamenti non saranno spettacolari come per i lettori più anziani.

Sono un insegnante di Yoga con molti anni di esperienza. Ho istituito un corso speciale basato sui riti tibetani (esercizi di yoga a pieno titolo) che riscuote molto successo. Secondo me, queste tecniche sono molto utili alle persone che hanno superato i cinquant'anni. Per quanto mi riguarda, sono un ottimo corollario alla pratica dello yoga... Mi accorgo di essere diventato più forte fisicamente e la vista è migliorata. Gli occhi sono ancora lacrimosi, cosa a cui di solito ponevo rimedio usando un collirio...

Questa è la prima volta in cui l'esperienza di qualcun altro è valida anche per me... La gente può avere tutti i dubbi che vuole. Basta eseguire gli esercizi con regolarità e qualunque dubbio scompare...

Non posso dir altro se non che alla fine mi sento magnificamente. Ho un mucchio di energia...

All'inizio della pratica, ero piuttosto scettico. Ma, pensavo, male non può fare. Oggi sottoscriverei ogni parola dell'editore...

Il programma di esercizi è abbastanza breve da poterlo effettuare prima di colazione...

La capacità di concentrazione è migliorata. Persino lo stress attuale è più facile da gestire...

Ero pronto per questa esperienza e sono grato di averla ricevuta...

Mi sento più equilibrato. Ho intrapreso contemporaneamente una dieta, ho perduto peso e sto bene in salute...

Il mio corpo non vuole più fare a meno degli esercizi. In un modo o nell'altro, mi viene sempre ricordato di esercitarmi...

Come molte donne e madri mi attribuivo un ruolo secondario. Forza ed energia ne soffrivano. Paura, disperazione e malattie psicosomatiche divennero le mie compagne. Questi esercizi incantevolmente semplici mi hanno aiutato a riacquistare forza ed energia. Sono creativa, ho gioia di vivere e ho la sensazione di essere d'aiuto... Il battito cardiaco e la pressione sanguigna sono diventati assolutamente normali. Nel corpo c'è un magnifico calore...

Per anni ho avvertito una tensione cronica alle spalle e nella zona del collo.

La sensazione era così intensa che non riuscivo a dormire sul mio lato preferito. Dopo alcune settimane di pratica ininterrotta, si è dileguata...

Questo libro è il miglior regalo che posso fare alle persone a cui tengo... Le allergie e l'eczema sono scomparsi...

Vado al lavoro guidando con serenità, faccio i gradini a due per volta e ho riscoperto il mio buon umore che si era perduto in una palude di sfinimento e depressione. Ringrazio il cielo per questo dono...

Siamo nel bel mezzo di una frenesia per i cinque riti tibetani... Gli esercizi sono semplici e si possono eseguire in breve tempo...

Che modo fantastico di riappropriarsi della giovinezza...

La mia vita è diventata piena di colore e di luce...

L'insonnia di cui soffrivo da lungo tempo è completamente scomparsa e il dolore alla schiena drasticamente ridimensionato...

È grandioso... Non so cosa stia succedendo, ma ogni giorno che passa mi sento meglio. Grazie tante... Gli esercizi sono semplici ed è facile eseguirli.

La cosa importante è che la loro pratica quotidiana sostituisce le sedute settimanali di fisioterapia...

La vitalità fluisce magnificamente. Ho bisogno di mangiare meno. Sono sano e pieno di energia. Dopo una pratica di quattro settimane, i capelli hanno iniziato a crescere nei punti in cui erano completamente assenti. Il mio parrucchiere non potrebbe mai immaginare di quale cura miracolosa mi sia servito. A proposito, appartengo alla cosiddetta categoria dei cittadini senior, ma sono rimasto giovane nel cuore...

Verso la fine del 1986 mi fu diagnosticata la sclerosi multipla ed è dai primi del 1988 che accuso disturbi legati all'equilibrio e alla deambulazione. I disturbi sono peggiorati al punto da rendermi incapace di camminare per più di cinque minuti di seguito. Ho eseguito i cinque riti tibetani per tre mesi.

Sulle prime, portare a termine tre esecuzioni mi costava uno sforzo enorme.

Dovevo fare continue interruzioni e al termine, dovevo riposarmi a lungo.

Oggi sono in grado di effettuare ventuno esecuzioni, tranne che per il primo esercizio. Ho ancora necessità di riposarmi tra l'uno e l'altro, ma non come prima. Un minuto di riposo dopo l'ultimo esercizio è sufficiente. Sono progressi formidabili per me. L'equilibrio è migliorato al punto tale che sono capace di stare in piedi senza aiuto o senza qualcosa a cui reggermi.

Persino i muscoli si stanno sviluppando. Di recente, amici e conoscenti mi fanno spesso notare che ho un ottimo aspetto. Sono così entusiasta dei cinque riti tibetani che ho regalato svariate copie del libro...

Questi stralci sono stati pubblicati con il consenso dei lettori. Nomi e indirizzi sono noti all'editore.

¹ Benché si affermi l'esistenza di molti, forse migliaia di chakra, o vortici, disseminati nel corpo, si accetta generalmente la concezione secondo cui ne esistono sette di primaria importanza. Nell'edizione originale del libro, Kelder afferma che uno di essi è situato nell'area delle ginocchia. Non mette in relazione i vortici alle ghiandole endocrine. Mi sono preso la libertà di cambiare questa parte conformandola alla concezione più largamente accettata che è stata qui descritta (Nota del Curatore).

² Per “ritornare” alla posizione di partenza aiutarsi come segue: mentre state ancora girando, avvicinate le palme delle mani al viso e concentrate lo sguardo sui pollici. In questo modo siete il centro del vostro mondo e, quindi, al centro della tranquillità e della forza. L'esercizio del girare, il cosiddetto primo rito, può essere eseguito anche alla fine (cioè dopo gli altri esercizi). Potete quindi iniziare la sequenza degli esercizi con il secondo rito. Molti praticanti affermano di provare una maggiore stabilità emotiva (Fonte: Penny McLean).

³ Per chiudere in modo benefico il terzo rito lasciatevi cadere dolcemente in posizione embrionale: poggiando sui talloni con le dita tese, sporgetevi in avanti, la fronte sul pavimento, la schiena tonda e morbida, le spalle e le braccia rilassate. E respirate.